Sanctitatea Sa DALAI LAMA

HOWARD C. CUTLER

Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată

ebook HUMANITAS

Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama, conducătorul spiritual al Tibetului, s-a născut la 6 iulie 1935, în Tibet, ca fiu al unei familii de agricultori. La doi ani a fost recunoscut drept reîncarnarea celui de-al XIII-lea Dalai Lama. Şi-a început educaţia monastică la şase ani şi a absolvit studiile la 23 de ani, cu cel mai înalt calificativ.

Sanctitatea Sa Dalai Lama este un om al păcii. În 1989, a primit, pentru lupta sa nonviolentă de eliberare a Tibetului, Premiul Nobel pentru pace. A fost, de asemenea, cel dintâi laureat al aceluiaşi premiu pentru grija manifestată faţă de problemele mondiale ale mediului.

Începând cu 1959, a primit peste optzeci de distincţii importante, premii şi doctorate onorifice, drept recunoaştere a mesajului său de pace, nonviolenţă şi înţelegere interreligioasă. Este autorul a peste şaptezeci de cărţi, printre care *Filozofia şi practica buddhismului tibetan* (1995), *Universul într-un singur atom* (2005; trad. rom. Humanitas, 2011), *Mintea liniştită şi senină* (2007).

Howard C. Cutler este psihiatru, scriitor şi conferenţiar. Este membru în colegiul de redacţie al publicaţiei *American Journal of Psychotherapy*. Este unul dintre experţii în ştiinţa fericirii şi un pionier în domeniul psihologiei pozitive. Locuieşte în Phoenix, Arizona. Împreună cu Sanctitatea Sa Dalai Lama, a scris cărţile *Arta fericirii: Manual de viaţă* (1998; trad. rom. Humanitas, 2015), *The Art of Happiness at Work* (2003) şi *Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată* (2009).

His Holiness The Dalai Lama and Howard C. Cutler, M.D.
The Art of Happiness in a Troubled World
Copyright © 2009 by HH Dalai Lama and Howard C. Cutler, M.D. All rights reserved.

Copyright © Humanitas, 2015, pentru prezenta ediţie românească

ISBN: 978-973-50-5096-2 (epub)

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti,
România tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83
51 www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372.743.382; 0723.684.194

Sanctitatea Sa

DALAI LAMA

HOWARD C. CUTLER

Arta de a fi fericit într-o lume zbuciumată

Traducere din engleză de
DANA-LIGIA ILIN

Cuprins

ARTA DE A FI FERICIT ÎNTR-O LUME ZBUCIUMATĂ Nota autorului
Introducere
Partea I. Eu, Noi şi Ei
1. Eu împotriva lui Noi
2. Eu şi Noi
3. Prejudecata (Noi contra Lor)
4. Învingerea prejudecăţii
5. Naţionalismul extrem
Partea a II-a. Violenţă contra dialog
6. Să ne întoarcem la firea omenească
7. Violenţa: cauzele
8. Rădăcinile violenţei
9. Cum să înfruntăm teama
Partea a III-a. Fericirea într-o lume zbuciumată
10. Cum să faci faţă unei lumi zbuciumate
11. Speranţa, optimismul şi flexibilitatea
12. Fericirea interioară, fericirea exterioară şi încrederea
13. Emoţiile pozitive şi construirea unei lumi noi
14. Găsirea caracterului nostru uman comun
15. Empatia, compasiunea şi găsirea fericirii în lumea noastră zbuciumată

Nota autorului

În această carte sunt relatate convorbirile îndelungi şi profunde cu Dalai Lama. Dalai Lama mi-a permis cu generozitate să aleg acea formă a cărţii care cred eu că îi transmite ideile în modul cel mai eficient. Cred că forma narativă din aceste pagini este cea mai uşor de citit şi, în acelaşi timp, dă o idee despre felul în care Dalai Lama îşi încorporează ideile în viaţa de zi cu zi. Cu aprobarea sa, am organizat această carte conform subiectelor şi, făcând asta, am optat pentru combinarea şi integrarea materialelor luate din câteva conversaţii diferite. Interpretul lui Dalai Lama, dr. Thupten Jinpa, a avut amabilitatea de a revizui manuscrisul final, asigurându-mă că nu s-a strecurat vreo distorsionare a ideilor lui Dalai Lama ca rezultat al procesului editării.

Au fost prezentate câteva istorii de caz şi anecdote personale, ca ilustrare a ideilor discutate. Pentru a păstra confidenţialitatea şi a proteja intimitatea persoanelor, în fiecare caz (dacă nu au fost alte indicaţii) am schimbat numele şi am modificat detaliile şi caracteristicile, pentru a împiedica identificarea acelor persoane.

Introducere

Acum câtăva vreme am fost invitat în Australia să ţin discursul de deschidere la o conferinţă internaţională pe tema fericirii. Era un eveniment de o amploare neobişnuită, la care s-au adunat cincizeci de experţi de frunte din întreaga lume care să vorbească despre fericire, mii de participanţi, şi chiar Dalai Lama, care a apărut a doua zi, în calitate de vorbitor special.

Dat fiind că se adunaseră în acel loc atâţia colegi, au fost o mulţime de discuţii aprinse, pe o gamă largă de subiecte. Într-o pauză de prânz i-am auzit pe câţiva colegi ciorovăindu-se pe tema meritelor unor articole recente din ziarele australiene care se ocupau de o dezbatere curentă din cercurile psihologiei pozitive. Psihologia pozitivă este o ramură nouă a psihologiei, numită adesea „ştiinţa fericirii umane“. Chestiunea dezbătută era: dacă scopul este sporirea fericirii, care este cea mai bună abordare – să ne concentrăm pe dezvoltarea interioară, sau pe bunăstarea socială? Cu alte cuvinte, eforturile trebuie să vizeze în principal dezvoltarea tehnicilor pe care le pot folosi oamenii pentru a-şi spori fericirea personală, sau ar trebui să ne concentrăm pe îmbunătăţirea condiţiilor sociale, crearea unor condiţii care le permit membrilor unei societăţi să prospere şi au ca rezultat mai multă fericire pentru populaţie ca întreg?

Dezbaterea părea să fie câteodată de-a dreptul aprigă. Unii dintre cei care susţineau abordarea socială caracterizau psihologia pozitivă, care se concentra în mare parte pe găsirea metodelor de creştere a fericirii personale, drept un pic mai mult decât încă o modă din psihologia populară, interesată doar de căutarea egocentrică a satisfacţiei personale. Desigur, cei din tabăra psihologiei pozitive ripostau cu nişte argumente puternice. Nu negau că satisfacerea nevoilor supravieţuirii este o condiţie prealabilă a fericirii, dar arătau că, de vreme ce fericirea este o stare subiectivă, care implică atitudinile unui individ, percepţiile, emoţiile şi aşa mai departe, pentru a creşte nivelul fericirii trebuie, în ultimă instanţă, să ne concentrăm pe starea lăuntrică a unei persoane, la nivel individual. În plus, referindu-se la afirmaţia că efortul de a mări fericirea personală este un lucru egocentric, egoist, semnalau studii care arată că sporirea fericirii personale

îl face pe acel om mai milos, mai darnic, mai doritor să-i ajute pe alţii, şi că oamenii *nefericiţi* sunt mai egocentrici şi mai egoişti.

Până în acel moment nu fusesem conştient de amploarea acestei dezbateri care, într-un fel, putea fi redusă la o întrebare fundamentală despre orientarea principală a cuiva: *„Eu“ sau „Noi“?* Aşa că, atunci când am auzit pentru prima oară dezbaterea acestei chestiuni, am fost fascinat. După cum s-a dovedit, Dalai Lama şi cu mine abordaserăm tocmai acest subiect în unele conversaţii recente despre relaţia dintre fericirea individuală, fericirea societăţii mai largi şi fericirea omenească, căutând răspunsul la întrebări precum: care este efectul societăţii asupra fericirii unui om? Dacă problemele din societate ne subminează fericirea, ce e de făcut? Ce responsabilitate are omul să producă schimbarea societăţii? Şi, oricum, cât de multe poate face un singur om?

Acele discuţii, în care au intrat câteva dintre conversaţiile comentate în această carte, erau parte dintr-un dialog continuu despre fericire care începuse în 1993. Pentru a pune aceste conversaţii în contextul cuvenit, cred că ar fi de folos să facem un pas înapoi şi să trecem rapid în revistă istoria seriei de cărţi „Arta fericirii“, precum şi schimbările radicale care s-au produs atât în comunitatea ştiinţifică, cât şi în rândul publicului larg, în privinţa felului în care percepem şi cunoaştem fericirea.

Istoria „*Artei fericirii*“

Era pe la începutul anilor ’90 când mi-a venit în minte ideea de a colabora cu Dalai Lama la o carte despre fericire. Până în acel moment, Dalai Lama scrisese deja vreo trei duzini de cărţi, însă, dat fiind că se adresau în principal celor care studiau sau practicau budismul, cărţile sale nu izbutiseră să-şi afle mulţi cititori în rândul publicului occidental. Pe atunci îl cunoşteam pe Dalai Lama cam de un deceniu, destul timp ca să-mi dau seama că avea de oferit multă înţelepciune atât budiştilor, cât şi non-budiştilor. Prin urmare, am început să mă gândesc la o carte scrisă pentru cititorii occidentali, distilând principiile esenţiale care i-au permis să ajungă la fericire. Concentrându-mă pe aplicarea concretă a ideilor lui în viaţa de zi cu zi şi încadrându-i vederile în contextul ştiinţei şi psihologiei occidentale, nădăjduiam să obţin în cele din urmă o metodă eficientă de găsire a fericirii, în care să se combine cele mai bune elemente orientale şi occidentale. Dalai Lama a acceptat pe dată propunerea mea, şi ne-am apucat de lucru la acest proiect în 1993, în timpul primei sale vizite în statul meu natal, Arizona.

Inspirat şi entuziasmat de proiect, am hotărât să renunţ temporar la practica psihiatriei, ca să-mi pot dedica toată atenţia scrierii cărţii. Am estimat că va fi nevoie de şase luni ca să termin cartea, şi, cu Dalai Lama pe post de coautor, eram sigur că voi primi oferte de la editurile de vârf.

Socotelile s-au dovedit a fi greşite. După cinci ani, încă lucram la carte şi pe biroul meu continua să crească teancul gros, demoralizant, de scrisori de respingere – de la agenţi literari şi editori care erau cu toţii convinşi că nu există un public larg pentru cărţile lui Dalai Lama, nu există o piaţă pentru colaborarea dintre el şi un psihiatru occidental, iar cititorii nu sunt interesaţi de subiectul fericirii. Cum mi se terminaseră banii, se părea că nu-mi rămânea altceva de ales, şi tocmai mă pregăteam să public pe banii mei câteva exemplare din carte şi să mă întorc la practica psihiatriei, când am avut, până la urmă, un dram de noroc. Exact în acel moment, o remarcă pe care mama unui bun prieten a făcut-o întâmplător unui străin în metrou, la New York – un străin care se nimerise să fie din industria editorială –, a declanşat o serie neverosimilă de conexiuni care au dus, în cele din urmă, la găsirea unui agent şi a unui editor important. Aşa se face că, în 1998, a apărut, în sfârşit, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*
(*Arta fericirii: Manual de viaţă*), cu un prim tiraj mic şi aşteptări modeste.

Viaţa e plină de neprevăzut. Spre imensa noastră surprindere, cartea s-a bucurat de o reacţie copleşitor de pozitivă. Părea că atinge în cititori o strună, vibra profund în inimile multor oameni care tânjeau după ceva mai bun în viaţă. Curând, cartea a început să apară pe listele cu bestselleruri din întreaga lume, figurând nouăzeci şi şapte de săptămâni pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times*. Până la urmă, a fost tradusă în cincizeci de limbi şi a devenit o lucrare clasică, citită de milioane de oameni.

Ca urmare a popularităţii cărţii, am primit multe scrisori minunate şi emoţionante, şi unele dintre ele cereau o continuare, semnalând subiecte care fuseseră omise din prima carte. De exemplu, concentrându-mă în principal pe dezvoltarea interioară ca o cale spre fericire, am inclus discutarea piedicilor interioare din calea fericirii, însă am omis în mare parte menţionarea problemelor mai ample din societate, cu toate că Dalai Lama atingea în mod regulat aceste chestiuni în discuţiile noastre particulare şi în discursurile publice.

Venise însă vremea să înfruntăm faptul că oamenii nu trăiesc în vid – trăim într-o societate, şi acea societate are multe probleme care ne afectează fericirea. Aşadar, dorind să explorez mai profund împreună cu Dalai Lama aceste probleme ale societăţii şi globale (şi, în acelaşi timp, să răspund cererii cititorilor), i-am

propus să colaborăm la o continuare a cărţii, în care să încercăm să răspundem la întrebarea fundamentală: *cum putem afla fericirea într-o lume atât de zbuciumată?* El a fost de acord.

Cu toate că, iniţial, eu aveam de gând să ne ocupăm de această chestiune vastă într-un singur volum după *Arta fericirii: Manual de viaţă*, ne-am dat seama rapid că tema e prea largă şi include mult prea multe subiecte ca să încapă într-o singură carte, aşa că am împărţit subiectele într-o serie de volume. Cea de-a doua carte, *The Art of Happiness at Work* (*Arta fericirii la locul de muncă*), publicată în 2003, aplica principiile „Artei fericirii“ la decorul în care majoritatea adulţilor îşi petrec cele mai multe dintre orele în care nu dorm – locul de muncă. La fel ca prima carte, *The Art of Happiness at Work* a fost foarte bine primită şi a fost bestseller *New York Times* – dar, la fel ca prima carte, se concentra în principal pe nivelul individual.

În acest volum ne întoarcem, în fine, către problemele mai largi ale societăţii, care subminează fericirea omului. Dalai Lama începe prin identificarea lipsei unui sentiment al comunităţii, precum şi a erodării încrederii în multe societăţi din zilele noastre şi, pe măsură ce se desfăşoară conversaţiile noastre, ajungem să discutăm probleme ca prejudecata, rasismul, terorismul, violenţa şi teama. Seria „Arta fericirii“ este în continuare în lucru, fiind planificate încă trei volume pentru completarea ei. Un volum va trata mai profund violenţa, incluzând cauzele ei, remediile şi viziunea lui Dalai Lama despre secolul XXI ca „Secol al dialogului“. Alt volum va cuprinde subiecte legate de stilul personal de viaţă, avuţie, sărăcie, consumerism, chestiuni economice, educaţie, precum şi apelul pe care ni-l lansează Dalai Lama, acela de a dezvolta sentimentul „responsabilităţii universale“. Şi, în cele din urmă, va fi un manual practic, care oferă un program eficient, bazat pe ştiinţă, de antrenament pentru fericire, în care se combină principii şi practici budiste cu ştiinţa şi psihologia occidentale.

O revoluţie a fericirii

Felul în care percepe Dalai Lama fericirea, ca ţintă posibil de atins, ceva care poate fi cultivat prin practică şi efort, cam ca orice altă abilitate, este fundamental pentru viziunea budistă a fericirii. De fapt, de milenii întregi, ideea antrenării minţii este piatra de hotar a practicii budiste. Printr-o coincidenţă, la scurt timp după publicarea volumului *Arta fericirii*, această idee a început să prindă rădăcini în societate din altă direcţie (ca „nouă“ descoperire ştiinţifică), ducând

la o schimbare fundamentală a felului în care mulţi oameni percep fericirea. Tot mai multe persoane par să respingă ideea că fericirea nu este altceva decât un produs secundar al circumstanţelor noastre exterioare, preferând să vadă fericirea ca pe ceva ce poate fi dezvoltat în mod sistematic. Această schimbare face parte dintr-o Revoluţie a Fericirii mondială, caracterizată de explozia interesului faţă de subiectul fericirii omului atât în rândurile comunităţii ştiinţifice, cât şi în rândurile publicului larg.

Cu toate că există întotdeauna mai mulţi factori care alimentează creşterea rapidă a unei mişcări ca Revoluţia Fericirii, în acest caz evenimentul decisiv pare să fi fost crearea oficială a unui nou domeniu al psihologiei, centrat pe emoţiile pozitive, calităţile oamenilor şi prosperitate. Dr. Martin Seligman, psihologul influent pe care mulţi îl consideră fondatorul acestui nou domeniu, şi-a dedicat mandatul de preşedinte al Asociaţiei Psihologilor Americani promovării acestui nou câmp de studiu, pe care l-a numit „psihologie pozitivă“. Dr. Seligman s-a asociat cu un alt cercetător strălucit, dr. Mihaly Csikszentmihaly, în activitatea pregătitoare pentru acest nou domeniu, şi curând celor doi li s-a alăturat un nucleu de cercetători de frunte de la diferite universităţi din America şi Europa, care aveau în comun un interes mai mare faţă de calităţile şi virtuţile omului decât faţă de defectele lui şi de patologie.

Pe când scriam *Arta fericirii: Manual de viaţă*, existau relativ puţine studii disponibile despre fericire şi emoţii pozitive şi, în afară de o mână de nonconformişti, pe puţini cercetători îi interesa investigarea acestor subiecte în mare măsură nepopulare. Însă, de la apariţia psihologiei pozitive încoace, această situaţie s-a schimbat în mod spectaculos – *pentru prima oară în istoria omenirii, fericirea a devenit, în sfârşit, un domeniu legitim de cercetare ştiinţifică*. Ca urmare, în ultimul deceniu am văzut o creştere exponenţială a studiilor despre fericire. Şi în toată această perioadă am simţit o satisfacţie deosebită constatând că fondul de dovezi ştiinţifice, care creştea rapid, sprijinea şi valida în mod consecvent concepţiile lui Dalai Lama. Pe măsură ce dovezile continuă să se acumuleze, vedem că principiile budiste şi ştiinţa occidentală încep să conveargă în multe feluri.

Binefacerile fericirii

Unul dintre principalii factori care au alimentat Revoluţia Fericirii a fost seria de cercetări uluitoare care dezvăluie numeroasele beneficii aduse de fericire –

beneficii care depăşesc cu mult simplul fapt de „a te simţi bine“. În realitate, cultivarea unui grad mai mare de fericire poate fi considerată „cumpărarea mai multor lucruri dintr-un singur loc“ pentru cei care îşi doresc mai mult succes în toate domeniile principale ale vieţii: fericirea duce la creşterea succesului în găsirea perechii, la căsnicii mai bune, la relaţii mai puternice, la o stare mai bună a sănătăţii fizice şi mintale şi la o viaţă mai lungă (cu până la 10 ani!). Ea sporeşte creativitatea, abilităţile cognitive şi flexibilitatea. Oamenii fericiţi au, de asemenea, mult mai mult succes în muncă şi au venituri substanţial mai mari. De fapt, companiile cu angajaţi fericiţi au şi ele mai mult succes şi se dovedesc în mod consecvent mai profitabile.

Cu toate binefacerile personale substanţiale aduse de cultivarea unui grad mai mare de fericire, este esenţial să semnalăm că această cultivare a unui grad mai mare de fericire este benefică nu doar pentru noi înşine, ci şi pentru familia noastră, comunitate şi societate, în general. De fapt, este unul dintre principiile-cheie care stau la baza seriei „Arta fericirii“. Acest principiu a fost prezentat în primul volum din serie, dar capătă un nou sens profund în această carte şi în cercetările ştiinţifice recente despre emoţiile pozitive.

Am menţionat mai devreme polemica pe tema abordării mai „valide“ a fericirii, calea dezvoltării interioare, sau calea schimbării sociale – cu alte cuvinte, trebuie să facem eforturi pentru fericirea personală, sau pentru fericirea la nivelul societăţii? Nimeni nu şi-a dat osteneala să afle părerea lui Dalai Lama cu privire la această problemă în acea săptămână, în Australia, dar a fost o întrebare la care el a răspuns în timpul conversaţiilor noastre – şi până acum răspunsul lui nu l-am auzit pronunţat de mulţi dintre cei care se situau într-una sau alta din tabere. Cum a răspuns el? *Nu există nici o polemică!* Cea mai bună abordare? *Amândouă!* Nu este o situaţie de tipul „ori una, ori alta“, când trebuie să alegem. *El crede că putem, şi trebuie, să facem în acelaşi timp eforturi pentru fericirea noastră şi pentru cea a societăţii*.

În ceea ce priveşte cultivarea unui grad mai mare de fericire, Dalai Lama oferă câteva metode. De exemplu, în partea a III-a a acestei cărţi, dezvăluie o metodă eficientă de a face faţă problemelor lumii de azi, cultivând în acelaşi timp speranţa, optimismul, încrederea şi alte stări de spirit pozitive. Dat fiind că emoţiile şi stările de spirit pozitive au efectul direct de creştere a nivelului nostru general de fericire, aceasta ne arată, în ultimă instanţă, cum să găsim fericirea în lumea noastră zbuciumată.

Desigur, în ceea ce priveşte creşterea „fericirii la nivelul societăţii“, există o

varietate infinită de lucruri pe care le putem face pentru a ajuta la construirea unei lumi mai bune – acţiunile pe care le alegem sunt determinate, în general, de interese personale, resurse, abilităţi, circumstanţe şi aşa mai departe. Activităţile specifice care ajută la reducerea problemelor sociale, cum sunt sărăcia sau mediul, vor fi discutate în următorul volum din seria „Arta fericirii“, alături de dezbaterea unor subiecte ca altruismul şi comportamentul prosocial sau de ajutare.

Intersecţia dintre fericirea personală şi cea socială

În acest volum începem prin a propune o abordare diferită, o abordare puternică şi radicală a eforturilor simultane pentru obţinerea fericirii interioare şi depăşirea problemelor societăţii: în ultimele capitole ale acestei cărţi prezentăm *argumentul-cheie că emoţiile pozitive, în general – şi „emoţiile pozitive“ supreme, compasiunea şi empatia, în special –, se află în punctul în care se intersectează fericirea interioară şi cea exterioară, având capacitatea ca, în acelaşi timp, să aducă fericirea personală şi să ofere o posibilă soluţie la multe dintre problemele care afectează societatea noastră în prezent (cel puţin un prim pas către învingerea acestor probleme sociale)*.

De exemplu, oferim dovezi ştiinţifice directe conform cărora cultivarea compasiunii poate fi o tehnică eficientă de creştere a gradului de fericire personală. În plus, arătăm că *empatia şi compasiunea produc modificări specifice în funcţionarea creierului, care schimbă felul în care îi vedem pe ceilalţi şi interacţionăm cu ei* – de exemplu, ne fac să-i percepem pe ceilalţi ca fiind mai asemănători cu noi. Aceste modificări au ca rezultat faptul că ne raportăm la ceilalţi mai degrabă pe baza asemănărilor decât pe baza deosebirilor, doborând barierele dintre „noi“ şi „ei“. Aceasta determină, de asemenea, moduri de gândire şi de acţionare care par să fie „proiectate pe măsură“ ca antidoturi la unele dintre problemele societăţii, pe care le vom examina în ultimele capitole – chiar şi prejudecata „automată şi inconştientă“, instinctuală, pe care o simt oamenii faţă de cei pe care îi percep ca diferiţi şi despre care, până de curând, se credea că nu poate fi prevenită. În sfârşit, arătăm că această metodă de rezolvare a problemelor societăţii ar putea chiar să aibă câteva avantaje speciale faţă de

metodele mai convenţionale, datorită unor factori cum ar fi natura contagioasă a emoţiilor pozitive şi a fericirii.

În ultimul capitol al cărţii arătăm că există exerciţii sau tehnici specifice pe care le poate practica oricine pentru a-şi mări capacitatea de empatie şi compasiune – nu trebuie să fii din fire empatic sau „bun la inimă“ ca să ai un nivel înalt de empatie sau compasiune. Oricine poate folosi aceste tehnici pentru a-şi creşte nivelul obişnuit al fericirii de zi cu zi. Însă, pentru a folosi această metodă de rezolvare a problemelor generale ale societăţii, trebuie ca o parte semnificativă din populaţie să practice tehnicile respective. Acest lucru poate fi realizat, de exemplu, prin asigurarea educaţiei şi antrenării în aceste tehnici ca parte uzuală a educaţiei copiilor noştri în sistemele de învăţământ public, alături de promovarea energică prin presa scrisă şi audiovizuală etc. a beneficiilor acestor tehnici.

Înainte ca aceasta să se poată întâmpla, probabil că trebuie ca mult mai mulţi oameni să se alinieze la concepţia lui Dalai Lama despre compasiune: perceperea compasiunii ca sursă de fericire personală, un lucru care îţi aduce beneficii reale ţie însuţi, nu doar „celuilalt“. Compasiunea trebuie să fie privită ca un lucru de mare valoare şi importanţă practică, având beneficii reale, concrete, nu doar ca un concept filozofic abstract „cald şi pufos“ sau un subiect „soft“ de natură religioasă, spirituală sau morală. De fapt, ar trebui să fie considerat o necesitate, un lucru crucial pentru supravieţuirea noastră, nu un lux sau ceva ce practicăm doar duminica, sau după ce ne pensionăm şi ne ducem să trăim în Florida cu milioanele noastre.

Se înţelege de la sine că adoptarea unor ample iniţiative educaţionale, care includ antrenarea în aceste tehnici la nivel naţional, poate fi un proces lent. Între timp, problemele lumii de azi sunt diverse şi complicate, şi nu există formule secrete sau gloanţe fermecate care să stârpească de pe o zi pe alta toate problemele noastre, personale şi globale. Dar, cel puţin, avem un punct de plecare. Aşa cum arată Dalai Lama în paginile care urmează, există măsuri eficiente pe care le putem lua pentru a face faţă lumii noastre zbuciumate, strategii pe care le putem folosi pentru a ne păstra fericirea reală de zi cu zi în vreme ce căutăm soluţii la problemele mai mari. În ultimă instanţă, vom vedea că mesajul lui Dalai Lama este aducător de speranţă, bazat pe credinţa absolută în binele fundamental al naturii umane şi pe sentimentul de pace interioară care decurge din cunoaşterea faptului că există o cale bine definită către fericire – de fapt, mai multe căi.

PARTEA I
EU, NOI ŞI EI

1
Eu împotriva lui Noi

Probabil că mă întâlnesc pentru prima oară cu cei mai mulţi dintre voi. Dar, fie că-i vorba de un prieten vechi ori de unul nou, nu-i cine ştie ce deosebire, deoarece eu cred întotdeauna că suntem la fel: nu suntem altceva decât oameni.

Sanctitatea Sa Dalai Lama,

vorbind în faţa unei adunări de mii de oameni

Vremea trece. Lumea se schimbă. Dar există un lucru constant, cu care m-am obişnuit de-a lungul timpului, în perioadele în care eram în turnee de conferinţe împreună cu Dalai Lama: când vorbea unui public larg, întotdeauna îşi începea cuvântarea spunând: „Suntem cu toţii la fel…“

După ce crea în acest fel o legătură cu fiecare persoană din public, trecea la tema din acea seară. Dar în toţi acei ani am fost martorul unui fenomen remarcabil: indiferent dacă vorbeşte la o mică întrunire oficială a conducătorilor, pe Capitol Hill, dacă se adresează unei adunări de sute de mii de oameni în Central Park, dacă ia parte la un dialog interconfesional în Australia, dacă participă la o conferinţă ştiinţifică în Elveţia sau dăscăleşte douăzeci de mii de călugări în India, apare un efect aproape palpabil. Pare să le creeze celor care îl ascultă o senzaţie de legătură nu numai cu el, ci şi între ei, o legătură omenească fundamentală.

Era într-o dimineaţă de luni, în zori, mă întorsesem la Dharamsala şi peste puţin timp urma să mă întâlnesc cu Dalai Lama pentru prima din o nouă serie de discuţii. Dharamsala, care adăposteşte o comunitate tibetană prosperă, este un sătuc liniştit, clădit pe o creastă a lanţului muntos Dauladar, la poalele Himalayei, în nordul Indiei. Sosisem de câteva zile, cam în acelaşi timp cu Dalai Lama însuşi, întors acasă dintr-un turneu de conferinţe în SUA care durase trei săptămâni.

Mi-am terminat devreme micul dejun şi, cum de la casa de oaspeţi unde stăteam până la locuinţa lui Dalai Lama erau doar cinci minute de mers pe o cărăruie, m-am dus în living ca să-mi termin cafeaua şi să-mi recitesc notele, pregătindu-mă pentru întâlnire. Camera era pustie, dar cineva lăsase televizorul deschis pe canalul de ştiri internaţionale. Cufundat în notele mele, nu dădeam atenţie ştirilor şi, timp de câteva minute, suferinţa lumii n-a fost altceva decât zgomot de fond.

Dar n-a trecut mult până am ridicat din întâmplare ochii şi mi-a atras atenţia o ştire. Un terorist sinucigaş detonase un pachet de explozibil la o discotecă din Tel Aviv, luându-şi ca ţinte băieţi şi fete israelieni. Au fost ucişi aproape două duzini de adolescenţi. Dar simpla ucidere se pare că nu l-ar fi mulţumit deplin pe terorist. Îşi umpluse bomba cu cuie şi şuruburi ruginite, ca să-i mutileze şi să-i desfigureze pe cei pe care nu i-ar fi omorât.

Înainte să percep deplin nemăsurata cruzime a acestui act, au urmat rapid alte ştiri – un amestec sumbru de catastrofe naturale şi acte de violenţă intenţionate… prinţul moştenitor al Nepalului îşi măcelăreşte întreaga familie… supravieţuitorii cutremurului din Gujarat se străduiesc în continuare să-şi revină.

Dat fiind că nu demult îl însoţisem pe Dalai Lama în turneu, m-am pomenit, în vreme ce urmăream aceste reportaje îngrozitoare despre suferinţă şi nenorocire ivite dintr-odată, că îmi răsună în minte vorbele sale „Suntem cu toţii la fel“. Atunci mi-am dat seama că ascultasem reportajele ca şi cum victimele ar fi fost entităţi abstracte, fără chip, nu un grup de indivizi „la fel ca mine“. Ca şi cum, cu cât era mai mare distanţa dintre mine şi victime, cu atât păreau să fie mai puţin reale, mai puţin asemenea unor oameni care trăiesc şi respiră. Dar acum, pentru o clipă, am încercat să-mi închipui cum ar fi să fiu una dintre victimele cutremurului, la un moment dat să-mi văd de treburile de fiecare zi, iar peste şaptezeci şi cinci de secunde să nu mai am familie, casă ori vreun lucru care să-mi aparţină, devenind brusc sărac lipit pământului şi singur pe lume.

„*Suntem cu toţii la fel*.“ Era un principiu puternic, şi eram convins că ar putea schimba lumea.

— Sanctitatea Voastră, am spus, mi-ar plăcea să vorbim în această dimineaţă despre ideea că suntem cu toţii la fel. Ştiţi, în lumea de azi este foarte răspândit sentimentul izolării şi alienării, sentimentul separării, chiar al suspiciunii. Mi se pare că, dacă am putea cumva să cultivăm acest sentiment al legăturii cu ceilalţi, un sentiment real al conectării la un nivel profund, o legătură comună, cred că am putea transforma complet societatea. S-ar putea elimina foarte multe dintre

problemele cu care se confruntă lumea în ziua de azi. Prin urmare, în această dimineaţă aş vrea să vorbim despre principiul că suntem cu toţii la fel şi…

— Suntem cu toţii la fel? a repetat Dalai Lama.

— Da, şi…

— De unde ţi-a venit ideea asta? a întrebat.

— Poftim?

— Cine ţi-a dat ideea asta?

— Du… *dumneavoastră*, m-am bâlbâit eu, năucit.

— Howard, a spus el fără menajamente, *nu* suntem cu toţii la fel. Suntem diferiţi! Fiecare este diferit.

— Da, desigur, m-am corectat eu la iuţeală, avem aceste deosebiri de suprafaţă, dar ce vreau eu să zic e…

— Deosebirile noastre nu sunt neapărat de suprafaţă, a insistat el. De exemplu, cunosc un lama de rang superior din Ladakh. Sunt foarte apropiat de acest lama, dar, în acelaşi timp, ştiu că e un ladakhian. Oricât de apropiat de el m-aş simţi, asta n-o să-l facă vreodată să devină tibetan. Continuă să fie ladakhian.

De-a lungul anilor îl auzisem de atâtea ori pe Dalai Lama cum îşi începe discursul cu „Suntem cu toţii la fel“, încât direcţia în care o lua conversaţia începea să mă descumpănească.

— Păi, de-a lungul anilor, în turneele dumneavoastră, şi chiar în ultimul dintre ele, ori de câte ori vă adresaţi unui public numeros, spuneţi întotdeauna: „Suntem cu toţii la fel“. Aceasta pare să fie o temă puternică în mesajul către public. De exemplu, spuneţi că oamenii tind să se concentreze pe diferenţele dintre noi, dar suntem cu toţii la fel în ceea ce priveşte dorinţa de a fi fericiţi şi de a ne feri de suferinţă şi…

— A, da, da, a aprobat el. Şi, de asemenea, avem acelaşi potenţial uman. Da, în general îmi încep cuvântarea cu asemenea lucruri. Asta fiindcă vin să mă vadă oameni de tot felul. Sunt călugăr budist. Sunt tibetan. Poate că alţii au o experienţă diferită. Aşadar, dacă n-am avea o bază comună, dacă n-ar exista caracteristici pe care le avem în comun, n-ar avea nici un rost cuvântarea mea, împărtăşirea părerilor mele. Dar suntem cu toţii oameni. Aceasta este însăşi baza pe care le dezvălui experienţa mea personală.

— E genul de idee la care voiam să ajung – această idee că suntem cu toţii oameni, am explicat eu, uşurat că am ajuns în sfârşit la un numitor comun. Cred că, dacă oamenii ar simţi cu adevărat că toţi suntem la fel, şi că ei sunt la fel cu alţi

oameni, asta ar schimba cu totul societatea… Vreau să zic, într-un fel bun. Aşa că sper să putem explora un pic această chestiune.

Dalai Lama a răspuns:

— Atunci, ca să încercăm cu adevărat să înţelegem acest lucru, trebuie să vedem cum ajungem să ne gândim la noi ca fiind independenţi, izolaţi sau separaţi, şi cum se face că îi socotim pe ceilalţi ca diferiţi sau separaţi, şi să vedem dacă putem ajunge la o cunoaştere mai profundă. Dar nu putem pleca de la simpla afirmaţie că suntem cu toţii la fel şi de la negarea faptului că există diferenţe.

— Ei bine, cam asta voiam şi eu. Mă gândesc că putem fi de acord că, dacă oamenii s-ar raporta unii la alţii ca la semeni, dacă fiecare s-ar raporta la ceilalţi aşa cum faceţi dumneavoastră, la acel nivel uman fundamental, ca fraţi şi surori, aşa cum v-am auzit referindu-vă la oameni, lumea ar fi un loc cu mult mai bun. N-am mai avea toate aceste probleme despre care vreau să discutăm mai încolo, şi am putea vorbi în schimb despre baseball sau filme! Aşa că, nu ştiu, am zis eu mai departe, dar se pare că încercarea dumneavoastră de a crea ideea de legătură dintre oameni are rostul de a le aminti de caracteristicile pe care le au în comun ca oameni. Aşa cum faceţi ori de câte ori aveţi ocazia de a vă adresa mulţimilor.

— Da, a încuviinţat el, dând din cap.

— Nu ştiu… am repetat eu. Este un subiect atât de important, o idee atât de simplă şi, totodată, atât de dificilă în realitate, încât mă întreb dacă nu există alte metode de a înlesni acest proces, cum ar fi accelerarea lui, sau oferirea unei motivaţii pentru a vedea lucrurile din această perspectivă, date fiind numeroasele probleme ale lumii de azi.

— Alte metode… a spus el rar, zăbovind un pic ca să răsucească pe toate feţele chestiunea, în vreme ce eu aşteptam ca pe ghimpi vorbele născute din intuiţia şi înţelepciunea sa.

Deodată, a izbucnit în râs. Ca şi cum ar fi avut o revelaţie, a exclamat:

— Da! Ei bine, dacă am putea face nişte făpturi de pe Marte să vină pe Pământ şi să fie un soi de ameninţare, atunci cred că i-ai vedea pe toţi oamenii de pe Pământ unindu-se cât ai clipi! Asta i-ar aduce laolaltă şi ar zice: „*Noi*, oamenii de pe Pământ!“

A continuat să râdă. N-am fost în stare să rezist râsului său vesel şi am început şi eu să râd.

— Da, presupun că ar merge, am zis. Şi o să văd ce pot face ca să vorbesc despre asta cu Consiliul Interplanetar. Dar, până atunci, cât aşteptăm sosirea

Navei-Mamă, aveţi şi alte sugestii?

Aşa am început o serie de conversaţii care aveau să continue, cu intermitenţe, câţiva ani. Discuţia a debutat în acea dimineaţă cu formula „Suntem cu toţii la fel“, pe care eu o tot pomeneam, ca şi cum aş fi găsit un slogan pentru reclama la o băutură răcoritoare care avea să unească lumea. Reacţia lui Dalai Lama a fost refuzul său caracteristic de a reduce problemele importante la formule simpliste. Acestea erau probleme umane critice: cum să stabilim un sentiment profund de legătură cu ceilalţi, o legătură umană reală, incluzându-i pe cei care ar putea fi foarte diferiţi? E cu putinţă să-l consideri chiar şi pe duşmanul tău o persoană esenţialmente asemănătoare cu tine? E cu putinţă să-i consideri cu adevărat pe toţi oamenii fraţi şi surori, sau este o utopie?

Curând, discuţiile noastre s-au extins la alte aspecte fundamentale legate de relaţiile dintre individ şi societate. Erau în joc probleme serioase: e cu putinţă să fii cu adevărat fericit atunci când, invariabil, problemele sociale afectează fericirea noastră personală? În căutarea fericirii trebuie să alegem calea dezvoltării interioare sau pe cea a schimbării sociale?

Pe măsură ce discuţiile noastre progresau, Dalai Lama trata aceste chestiuni nu ca pe nişte concepte abstracte sau speculaţii filozofice, ci ca pe realităţi din contextul vieţii noastre de zi cu zi, arătând fără întârziere că aceste chestiuni sunt legate în mod nemijlocit de probleme şi preocupări foarte reale.

În aceste prime discuţii din Dharamsala ne-am ocupat de dificultatea schimbării orientării individului de la Eu la Noi. După mai puţin de un an, m-am întors la Dharamsala pentru a doua serie de discuţii – între timp avusese loc evenimentul din 11 septembrie, care a început războiul mondial împotriva terorii. Era limpede că nu-i de ajuns să cultivi orientarea către Noi. Întrucât ni se amintise în mod acut că acolo unde este un „noi“ este şi un „ei“, trebuia acum să înfruntăm posibilele probleme ridicate de o mentalitate „noi împotriva lor“: prejudecată, suspiciune, indiferenţă, rasism, conflict, violenţă, cruzime, precum şi un spectru larg de feluri urâte şi îngrozitoare în care oamenii se pot trata unul pe celălalt.

Când ne-am întâlnit la Tucson, Arizona, după câţiva ani, Dalai Lama a început să împletească ideile din numeroasele noastre conversaţii pe aceste teme şi a prezentat o propunere coerentă de adaptare la lumea noastră zbuciumată, explicând în ce fel se poate păstra speranţa, şi chiar fericirea, în ciuda numeroaselor probleme din lumea de astăzi.

Dar în acea dimineaţă de luni am pornit chiar de la temelie, examinând concepţiile noastre obişnuite despre cine suntem şi cum ne raportăm la lumea din jurul nostru, începând cu felul în care ne raportăm la cei din propriile comunităţi şi rolul pe care îl joacă acest lucru în fericirea noastră personală şi în fericirea societăţii.

„Fără sentimentul comunităţii nu există ancoră“

De curând, într-o vineri după-amiază, un tânăr şomer de douăzeci de ani a postat pe YouTube un mesaj în care se oferea, simplu, să „fie acolo“ pentru oricine ar avea nevoie să stea de vorbă. „Nu te-am întâlnit niciodată, dar îmi pasă de tine“, spunea el.
Până la sfârşitul weekendului a primit peste cinci mii de apeluri telefonice şi mesaje de la străini care i-au acceptat oferta.

Continuând discuţia, am făcut o trecere în revistă.

— Sanctitatea Voastră, de-a lungul anilor discuţiile noastre s-au învârtit în jurul temei fericirii omeneşti. În trecut am discutat despre fericire din punctul de vedere al devoltării interioare. Dar acum vorbim despre fericirea omenească la nivelul societăţii, examinând unii dintre factorii sociali care ar putea să afecteze această fericire. Ştiu, desigur, că aţi avut ocazia să călătoriţi de mai multe ori în jurul lumii, prin multe ţări, multe culturi diferite, şi v-aţi întâlnit cu tot soiul de oameni obişnuiţi şi cu specialişti în numeroase domenii.

— Da.

— Aşadar, mă întrebam: în acele călătorii, aţi observat oare vreun aspect anume al societăţii moderne care aţi simţit că acţionează ca un obstacol important în calea manifestării depline a fericirii omeneşti? Fireşte, există multe probleme specifice în lumea de azi, cum sunt violenţa, rasismul, terorismul, prăpastia dintre bogaţi şi săraci, mediul şi aşa mai departe. Dar mă întreb dacă nu cumva există vreo trăsătură generală a societăţii pe care mintea noastră o distinge ca fiind deosebit de semnificativă.

Dalai Lama, aşezat într-un fotoliu încăpător, s-a aplecat să-şi desfacă şireturile pantofilor maro, simpli, în vreme ce cugeta la întrebare. Apoi, aşezându-se cu picioarele încrucişate, pregătit pentru o discuţie mai profundă, a răspuns:

— Da. Tocmai mă gândeam că e ceva ce am observat, ceva foarte important. Cred că ar putea fi caracterizat cel mai bine prin *lipsa sentimentului comunităţii*. Tibetanii sunt întotdeauna şocaţi când aud de situaţii în care oamenii trăiesc

foarte aproape unii de alţii, au vecini, poate că i-au fost cuiva vecini de luni sau de ani întregi, dar acel om n-a avut aproape nici un contact cu ei! Poate că îi salută când îi întâlneşte, dar nu-i cunoaşte. Nu există o legătură reală. Nu există sentimentul comunităţii. Aceste situaţii ni se par întotdeauna foarte surprinzătoare, deoarece în societatea tibetană tradiţională sentimentul comunităţii este foarte puternic.

Comentariul lui Dalai Lama m-a nimerit la fix, în sens literal şi figurativ. M-am gândit, nu fără oarecare stingherealã, că eu însumi nu cunosc numele vecinilor mei. Şi sunt mulţi ani de când nu mai cunosc numele vecinilor.

Fireşte, nu aveam de gând să recunosc asta *acum*.

— Da, am zis, cu siguranţă există astfel de situaţii. Dalai Lama a explicat mai departe.

— În lumea de azi găsim uneori astfel de comunităţi sau societăţi în care nu există spirit de cooperare, senzaţia legăturii cu ceilalţi. Şi se vede cum se instalează singurătatea. Eu cred că sentimentul comunităţii este foarte important. Vreau să spun, chiar când eşti foarte bogat, dacă nu ai tovarăşi sau prieteni cu care să-ţi împarţi dragostea, uneori ajungi s-o împarţi cu un animal de companie, ceea ce e mai bine decât nimic. Însă, chiar dacă eşti într-o comunitate săracă, săracii se au unul pe altul. Aşa că există cu adevărat un fel de ancoră, o ancoră emoţională. Pe când, dacă acest sentiment al comunităţii lipseşte, te simţi singur, şi atunci când te încearcă o durere nu-i nimeni cu care s-o împarţi. Gândesc că acest fel de singurătate este, probabil, o problemă de căpătâi în lumea de azi, şi cu siguranţă poate afecta fericirea de fiecare zi a omului. Acum, dacă vorbim de singurătate, a adăugat el, cred că trebuie să fim atenţi ce înţelegem prin asta. Nu e vorba neapărat de singurătate ca sentiment că ne lipseşte cineva, sau când vrem un prieten cu care să vorbim, ori ceva de acest soi. Pentru că poate fi vorba de o familie în care legăturile sunt strânse, aşa încât nivelul de singurătate individuală nu este înalt, dar acea familie se poate simţi înstrăinată de societatea mai largă. Aşadar, vorbeam despre singurătate mai degrabă ca un fel de izolare mai largă, sau senzaţia de separare dintre oameni sau grupuri.

În ultimul deceniu, declinul sentimentului comunităţii a devenit din ce în ce mai des subiect de discuţie în rândul publicului, parţial şi datorită unor cărţi ca *Bowling Alone* (*La popice, singur*), a lui Robert D. Putnam, specialist în ştiinţe politice de la Universitatea Harvard. Putnam susţine că sentimentul comunităţii şi angajamentul civic ni s-au deteriorat spectaculos în decursul ultimilor treizeci de ani – observând cu mare îngrijorare reducerea pronunţată a prieteniei dintre

vecini, a seratelor, discuţiilor în grup, membrilor cluburilor, comitetelor bisericeşti, participării politice şi, în esenţă, a tuturor implicărilor care fac să funcţioneze democraţia.

După părerea sociologilor Miller McPherson şi Matthew E. Brashears, de la Universitatea din Arizona, şi Lynn Smith-Lovin, de la Universitatea Duke, în ultimele două decenii numărul celor care afirmă că *nu au pe nimeni* cu care să poată vorbi despre lucruri importante aproape că s-a triplat. Pe baza numeroaselor date culese în cadrul Sondajului Social General efectuat de Universitatea din Chicago, procentul oamenilor care nu au prieteni apropiaţi sau confidenţi este de 25% din populaţia americană. Această cifră este atât de surprinzătoare, încât i-a făcut chiar şi pe cei care au efectuat cercetarea să se întrebe dacă aceasta poate fi cu adevărat o estimare corectă. Aceeaşi organizaţie a efectuat în 1985 un sondaj naţional similar şi i-a şocat la acea vreme pe americani arătând că, în medie, oamenii din societatea noastră nu au decât trei prieteni apropiaţi. În 2005 cifra scăzuse cu o treime – cei mai mulţi dintre oameni nu aveau decât doi prieteni apropiaţi sau confidenţi.

Cercetătorii au descoperit nu numai că în ultimele două decenii oamenii au avut mai puţine legături sociale, ci şi că tiparul legăturilor noastre sociale era în schimbare. Din ce în ce mai mulţi oameni se bazau pe membrii familiei ca sursă principală de legături sociale. Cercetătorii, observând că oamenii se bazau mai puţin pe relaţiile de prietenie din comunitatea mai largă, au conchis: „Tipurile de legături interpersonale pe care le avem cu comunitatea şi cu vecinătatea s-au deteriorat“.

Studiul nu a identificat motivele acestui declin al legăturilor sociale şi al comunităţii. Însă alţi cercetători au depistat câţiva factori care contribuie la acest curent alarmant. Din punct de vedere istoric, progresele din domeniul transportului modern au creat o societate din ce în ce mai mobilă, tot mai multe familii îşi smulg rădăcinile şi se mută în oraşe noi, în căutare de locuri de muncă sau de condiţii de viaţă mai bune. Dat fiind că societatea a devenit mai prosperă, în rândul unor segmente din ce în ce mai largi ale populaţiei s-a încetăţenit obiceiul ca tinerii să plece la universitate în alte oraşe sau state. Odată cu înlesnirea călătoriilor şi comunicaţiilor, tinerii au putut să se mute mai departe ca oricând de casa părintească, în căutarea unor ocazii mai prielnice carierei.

Studii mai recente arată că au crescut atât orele de lucru, cât şi durata navetei, ceea ce face ca oamenii să aibă mai puţin timp de interacţiune cu comunitatea. Aceste schimbări în privinţa orelor de lucru şi împrăştierii geografice a familiilor

vor duce, probabil, la o reţea de conexiuni mai largă şi mai superficială, nu la relaţiile strânse care sunt necesare satisfacerii nevoii noastre umane de legătură.

Privitul de unul singur la televizor şi folosirea calculatorului, în continuă creştere, contribuie şi ele la izolarea socială. Amploarea luată de Internet ca unealtă de comunicare poate să joace şi ea un rol. Chiar dacă Internetul ne poate ajuta să păstrăm legătura cu prieteni, rude şi vecini, el poate şi să ne reducă nevoia de a ne vedea în realitate cu ei, ca să facem acele relaţii să fie mai apropiate. Cercetătorii arată că, deşi comunicarea prin intermediul uneltelor de felul Internetului sau sms-urilor creează legături între oameni, aceste tipuri de comunicare stabilesc legături sociale mai slabe decât comunicarea directă, în persoană. Uneori, cuvintele sunt vehicule prea sărace pentru a exprima şi a comunica emoţiile; o mare parte din comunicarea dintre oameni se efectuează prin intermediul unor indicii vizuale subtile, care pot fi percepute mai bine când oamenii sunt faţă în faţă.

Oricare ar fi cauza, e limpede că scăderea sentimentului comunităţii şi amplificarea izolării sociale au implicaţii cu bătaie lungă la toate nivelurile – al persoanei, al comunităţii, al societăţii şi al planetei. Cu înţelepciunea şi intuiţia care îi sunt caracteristice, Dalai Lama semnalează rapid importanţa acestei chestiuni şi impactul ei asupra fericirii omului, atât la nivelul individual, cât şi la nivelul mai larg, al societăţii. În acest caz, viziunea lui Dalai Lama şi cea a ştiinţei occidentale converg. De fapt, ca un ecou al viziunii lui Dalai Lama şi rezumând cele mai recente cercetări ştiinţifice din multe discipline, Robin Dunbar, profesor de psihologie la Universitatea din Liverpool, Anglia, afirmă: „Lipsa contactului social, lipsa sentimentului comunităţii, s-ar putea să fie cea mai presantă problemă socială a noului mileniu“.

Construirea spiritului comunităţii: primii paşi

— Ei bine, medicamentele îşi fac în sfârşit efectul! a spus David, un tânăr cu înfăţişare îngrijită şi bine îmbrăcat, care şedea în biroul meu din Phoenix. Depresia mi-a dispărut cu totul şi iată-mă înapoi la starea mea normală de nefericire.

Pe jumătate glumea – dar numai pe jumătate. David, un specialist în inginerie structurală cu minte sclipitoare, cu carieră înfloritoare, necăsătorit, în vârstă de

treizeci şi doi de ani, venise la tratament cu o lună înainte, prezentând un spectru familiar de simptome: o bruscă pierdere a interesului faţă de activităţile sale obişnuite, oboseală, insomnie, scădere în greutate, probleme de concentrare – pe scurt, o formă de depresie destul de banală, obişnuită. N-a durat mult până să descopăr că se mutase de curând la Phoenix pentru un nou post, iar stresul legat de schimbare i-a declanşat depresia.

Asta se întâmpla în urmă cu câţiva ani, când lucram ca psihiatru. L-am pus la început la o cură de antidepresive, şi în câteva săptămâni i-au dispărut simptomele acute de depresie gravă. Şi totuşi, la puţin timp după ce a revenit la traiul obişnuit, mi-a vorbit despre o problemă pe care o avea de mai multă vreme, câţiva ani de „un soi de uşoară nefericire cronică“, un sentiment inexplicabil de omniprezent de „nemulţumire faţă de viaţă“ şi lipsa generală de entuziasm sau de „poftă“ de viaţă. Cu speranţa că va descoperi izvorul acestei stări permanente şi va scăpa de ea, a cerut să continue psihoterapia. Am fost bucuros să-i fac pe plac. Aşadar, după ce i-am pus diagnosticul de tulburare distimică, ne-am apucat serios de treabă, cercetând obişnuitele chestiuni legate de „familia din care se trage“ (copilăria, mama exagerat de protectoare, tatăl distant în plan emoţional), precum şi tiparele relaţiilor din trecut şi dinamica interpersonală din prezent. Pe scurt, chestiile standard.

David venea cu regularitate, în fiecare săptămână, până ce, după câteva luni, terapia s-a încheiat din cauza unei alte mutări legate de slujbă. În acele luni depresia gravă nu i-a revenit, dar n-am făcut aproape nici un progres în privinţa stării lui cronice de nemulţumire.

Amintindu-mi acum de acel pacient, care în nici un caz nu a fost unic în felul său, îmi vine în minte un aspect al istoriei lui personale care păruse atunci să nu fie ieşit din comun. Programul lui era de cinci sau şase zile de lucru pe săptămână, cu cel puţin opt ore pe zi, după care se întorcea acasă. Cam asta era tot. Acasă, serile şi în weekend, în general se uita la televizor, juca jocuri pe calculator, poate citea un pic. Uneori se ducea la un bar sau la un film cu un prieten, de obicei cineva de la serviciu. Mai avea şi câte-o întâlnire, dar de cele mai multe ori rămânea acasă. Această rutină zilnică era neschimbată de mulţi ani.

Privind înapoi la felul în care l-am tratat pe David, nu pot decât să mă minunez de un lucru: *Ce naiba a fost în capul meu*? Luni întregi l-am tratat pentru că se plângea de un sentiment de nemulţumire („ce să zic, pur şi simplu *lipseşte* ceva din viaţa mea…“), examinându-i copilăria, căutând tipare ale relaţiilor din trecut, şi nu ne sărea în ochi faptul că viaţa lui avea cel puţin un gol semnificativ. Un gol

pe care n-am izbutit să-l recunoaştem. Nu un gol mărunt, obscur ori subtil, ci o cavernă care se căsca, uriaşă – era un om fără comunitate, fără un sentiment mai larg de legătură.

În decursul anilor mei de practică psihiatrică, în tratarea pacienţilor rareori am privit dincolo de nivelul individului. *Nu mi-a dat niciodată prin cap* să privesc dincolo de nivelul familiei şi al prietenilor, la relaţiile pacientului cu comunitatea mai largă. Asta îmi aminteşte de prim-ministrul britanic Margaret Thatcher, care anunţa, într-un moment în care se afla în culmea puterii şi influenţei: „Cine este «societatea»? Nu există aşa ceva! Există bărbaţi şi femei şi există familii“. Privind acum înapoi, aproape că pare să fi aplicat un soi de Şcoală de Psihoterapie Margaret Thatcher.

Din perspectiva actuală, i-aş fi făcut fostului meu pacient David un serviciu mai mare dacă i-aş fi dat următoarea reţetă: „Tratament: *un act de implicare în comunitate pe săptămână. Creşterea dozei, dacă o suportă organismul. Multă odihnă, multe fluide şi revenire la control după o lună*“.

În căutarea unui tratament eficient pentru bolile societăţii noastre, aşa cum va arăta Dalai Lama, un bun punct de pornire poate fi făurirea unui sentiment mai profund al legăturii cu ceilalţi şi amplificarea sentimentului comunităţii.

După ce am identificat această erodare a legăturilor cu comunitatea ca problemă semnificativă, ne-am întors la întrebarea ce e de făcut în această privinţă.

— Sanctitatea Voastră, aţi spus că această lipsă a sentimentului comunităţii este o mare problemă în societatea modernă. V-aţi gândit cum să creştem sentimentul comunităţii, să întărim acele legături dintre oameni?

— Da, a răspuns Dalai Lama. Cred că trebuie să începem cu creşterea conştientizării…

— Conştientizării a ce anume? am întrebat.

— Fireşte, în primul rând trebuie să fim conştienţi de gravitatea problemei înseşi, de puterea ei de distrugere. Apoi, trebuie să fim şi mai conştienţi de căile prin care suntem legaţi de alţii, să cugetăm la caracteristicile pe care le avem în comun cu alţii. Şi, în cele din urmă, trebuie să transpunem această conştientizare în acţiune. Cred că acesta este lucrul principal. Asta înseamnă să facem efortul conştient de a avea un contact personal sporit cu membrii comunităţii. Deci, *aşa* ne putem accentua sentimentul că suntem conectaţi cu ceilalţi, aşa ne putem intensifica legăturile cu comunitatea!

— Prin urmare, dacă sunteţi de acord, aţi putea oare să vorbiţi foarte pe scurt

despre fiecare dintre aceste etape sau strategii, cu ceva mai multe amănunte, pentru a le prezenta limpede?

— Bine, a spus el cu amabilitate, şi a început să-şi schiţeze viziunea. În privinţa cultivării unei conştientizări mai ample. Indiferent cu ce problemă avem de-a face, este nevoie de un efort pentru a schimba lucrurile – problema nu se rezolvă de la sine. Trebuie să fim foarte hotărâţi să soluţionăm problema. Această hotărâre vine din convingerea noastră că problema este gravă şi că are consecinţe grave. Iar felul în care se creează această convingere este obţinerea de informaţii despre problemă, investigarea, folosirea bunului-simţ şi a raţiunii. Asta înţeleg eu aici prin conştientizare. Cred că am mai discutat acest fel de abordare generală. Dar aici vorbim nu numai despre creşterea capacităţii noastre de a fi conştienţi de consecinţele distructive ale acestei absenţe a sentimentului comunităţii şi ale însingurării larg răspândite, ci şi despre binefacerile reale ale existenţei unui sentiment puternic al comunităţii

— Binefaceri cum ar fi…?

— Aşa cum am spus – existenţa unei ancore emoţionale, existenţa unor persoane cărora le putem împărtăşi problemele şi aşa mai departe.

— A, eu mă gândeam mai degrabă la lucruri cum ar fi scăderea criminalităţii, sau, poate, binefacerile în planul sănătăţii ale legării de o comunitate mai largă…

— Howard, nu cunosc aceste lucruri. Pentru ele ar trebui să consulţi un expert, să vezi ce dovezi există, dovezi ştiinţifice. Nu sunt expert în această privinţă. Dar, chiar şi fără să vedem studiile, cred că oricine poate face propria cercetare dacă îşi ţine ochii deschişi şi cugetă la aceste lucruri. De exemplu, chiar şi în acelaşi oraş sau comunitate poţi găsi două feluri de vecinătate. Să zicem că într-una din ele oamenii nu comunică între ei cu adevărat şi nimeni nu se sinchiseşte de comunitatea generală. Hai să o comparăm cu altă vecinătate, în care oamenii vorbesc între ei, în care există sentimentul prieteniei şi al comunităţii, aşa încât atunci când se întâmplă unele lucruri, bune ori rele, oamenii se adună şi le împărtăşesc. Dacă facem comparaţia, vom descoperi cu siguranţă că oamenii care trăiesc în vecinătatea mai orientată către comunitate sunt mult mai fericiţi şi au un sentiment mai puternic de siguranţă. E pur şi simplu o chestiune de bun-simţ.

După o scurtă pauză, Dalai Lama a continuat.

— Ştii, Howard, cred că în vremurile grele, ca atunci când o familie trăieşte o tragedie, mai ales dacă este vorba de moartea cuiva drag, comunitatea devine foarte importantă. În astfel de clipe de suferinţă putem vedea cu adevărat valoarea comunităţii… Asta îmi aduce aminte de ceva. Am auzit, de exemplu, că, în unele

aşezări tibetane din sudul Indiei, atunci când moare cineva dintr-o familie, toate celelalte familii din tabără se adună ca să o sprijine şi să o consoleze, ba chiar aduc lemne la cimitir pentru arderea cadavrului.

— Ce vreţi să spuneţi prin „tabără“?

— A, la început, multe dintre aceste aşezări erau organizate în tabere de vreo sută şaizeci de oameni, a răspuns Dalai Lama. În aceste tabere, a continuat, vecinii au grijă unii de alţii, mai ales de vârstnicii ai căror copii sau nepoţi nu locuiesc prin apropiere. Dacă sunt bolnavi sau nu se pot îngriji singuri, sau nu-i poate îngriji familia, comunitatea are grijă ca ei să fie bine îngrijiţi. Asta e minunat. Nu-i aşa?

— Prin urmare, Sanctitatea Voastră, după ce am văzut că legătura cu o comunitate aduce beneficii clare, puteţi explica următoarea strategie pe care aţi pomenit-o, propunerea de a creşte conştientizarea felurilor în care suntem legaţi de ceilalţi?

Dalai Lama a cugetat o vreme la această întrebare.

— Da. Acum, o precizare. Când vorbim despre sentimentul comunităţii, în esenţă vorbim despre sentimentul legării de ceilalţi, despre sentimentul afinităţii cu un grup mai larg, dincolo de noi înşine, căruia simţim că îi aparţinem. Deci, Howard, dacă vrem să creăm un sentiment al comunităţii, să întărim legăturile cu comunitatea, trebuie să găsim o cale de a ne lega de ceilalţi, de a stabili sentimentul conectării cu alţii. Ideea este că trebuie să devenim conştienţi de baza în funcţie de care ne raportăm la ceilalţi şi să cercetăm diferitele modalităţi prin care ne putem lega sau raporta la aceştia. Să cercetăm cu atenţie. Să analizăm. Să ne întrebăm: care sunt caracteristicile pe care le avem în comun cu ceilalţi? Care sunt legăturile comune?

— Prin urmare, am clarificat eu, vorbiţi despre lucruri cum ar fi, de exemplu, faptul că membrii comunităţii tibetane se leagă între ei pe baza unei culturi şi spiritualităţi comune, şi faptul că aceasta creează legături puternice în cadrul comunităţii?

— Aşa e. Dar nu uita că un fundal ori o tradiţie pe care le au în comun, culturale sau spirituale, nu reprezintă singura bază a acestor legături puternice din comunitate, a acestui sentiment al comunităţii. Aceasta este la un nivel. Dar ne putem lega de alţii şi la alte niveluri, cum ar fi faptul că facem parte din aceeaşi familie, că trăim în aceeaşi vecinătate sau în aceeaşi regiune, sau putem găsi oameni care să aibă aceleaşi interese sau hobby-uri pe care le avem noi. Fiecare dintre acestea poate fi considerată un altfel de „comunitate“. Este vorba despre

sentimentul de la temelie, al apartenenţei la un grup mai mare. Asta este important.

— Şi ajungem astfel la ultima fază, am zis, sau poate că este, de fapt, prima fază: să acţionăm – să facem efortul de a crea o legătură personală cu alţii din comunitatea noastră, în orice fel am defini sau concepe „comunitatea“ noastră.

— Aşa e.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, tocmai mă gândeam că pot să existe atât de multe cauze care ne deteriorează sentimentul comunităţii, şi multe dintre ele sunt legate, fără îndoială, de caracteristicile fundamentale ale societăţii moderne. De exemplu, unul dintre factorii din societatea occidentală care l-ar putea afecta este mobilitatea. Adesea, oamenii se mută dintr-un oraş sau stat în altul ca să-şi îmbunătăţească viaţa într-un fel, ca să aibă o slujbă mai bună, ca să aibă mai mulţi bani, ca să încerce să trăiască mai bine. Această idee a dezrădăcinării în căutarea unor ocazii mai favorabile este în prezent încurajată în societatea noastră.

— Da, a fost de acord Dalai Lama, această mobilitate poate să joace un rol. De exemplu, există o afinitate reală cu ceilalţi şi un mai puternic sentiment al comunităţii dacă trăieşti printre oamenii împreună cu care ai crescut, cu care ai mers la şcoală etc. Şi în societatea modernă, în care oamenii se mută atât de des, nu avem de-a face întotdeauna cu această situaţie.

— Aşadar, asta este una dintre cauzele problemei, am tras eu concluzia. Dar, vreau să zic, cum putem crea un sentiment al comunităţii când oamenii sunt întotdeauna încurajaţi să-şi ia lucrurile şi să se mute, spunându-şi… „O, postul de acolo e mai bun“ şi aşa mai departe?

— Howard, eu nu cred că mutarea duce automat la pierderea sentimentului comunităţii, a răspuns el cu convingere, *deoarece, chiar şi atunci când am venit de curând într-o comunitate, putem face efortul de a cunoaşte oamenii din vecinătate*. Chiar dacă ne mutăm într-un loc nou, putem crea acolo o comunitate. Acest sentiment al comunităţii se bazează pe eforturile făcute de indivizi şi de familii de a se întâlni şi de a se cunoaşte. Putem întotdeauna să ne străduim să-i cunoaştem pe localnici, *să ne alăturăm organizaţiilor locale, să participăm la activităţile comunităţii* etc. Prin urmare, adesea e vorba pur şi simplu de bunăvoinţă. Şi cum putem ajuta la creşterea acestei bunăvoinţe? Iarăşi, prin conştientizare, prin recunoaşterea importanţei reale a sentimentului comunităţii, a faptului că acesta poate avea un impact direct asupra propriei fericiri şi asupra fericirii familiei noastre. De fapt, oriunde am merge, nu putem fugi de comunitate.

Nu-i aşa?[1] Ea este acolo. În afară de cazul în care alegem să ne izolăm. Alegem să devenim indiferenţi. Alegem să nu ne implicăm. Nu depinde decât de noi.

1. Când vorbeşte în limba engleză, Dalai Lama foloseşte adesea expresia „Nu-i aşa?“, cu sensul „Nu eşti de aceeaşi părere?“ (n.a.).

De-acum, însoţitorii lui Dalai Lama veniseră pe verandă, dincolo de uşa-paravan, semnalând că s-a scurs timpul întâlnirii.

— Ei, aş zice că am încheiat pe ziua de azi, a zis el voios. Ne vedem iar mâine. Vorbind aşa, şi-a încălţat pantofii şi a ieşit repede din încăpere.

Aşadar, am început examinarea societăţii umane şi a fericirii pornind de la câteva premise fundamentale. În primul rând, nu încape îndoială că factorii legaţi de societate pot să influenţeze fericirea indivizilor. În al doilea rând, când vorbim despre factorii specifici care pot să influenţeze fericirea omului, nu încape îndoială că sentimentul legăturii cu ceilalţi şi sentimentul mai larg al comunităţii joacă un rol-cheie în această fericire. În al treilea rând, dacă privim tendinţele societăţii moderne, aşa cum arată Dalai Lama, nu încape îndoială că au apărut o deteriorare a sentimentului comunităţii, o amplificare a izolării sociale şi o lipsă a sentimentului profund de legătură dintre oameni.

Deşi nu m-am gândit niciodată prea mult la această tendinţă, după ce Dalai Lama a evidenţiat scăderea din ce în ce mai mare a sentimentului comunităţii în societatea modernă, am devenit profund conştient de răspândirea şi gravitatea problemei. Cu cât mă gândeam mai mult la această problemă critică, cu atât mi se părea că în spatele ei stă întregul curs al civilizaţiei moderne, care o crea, o alimenta şi o propulsa – şi ne ducea la probleme din ce în ce mai mari şi, poate, chiar la dezastru. La baza acestei erodări a legăturilor comunitare se află forţe sociale complexe, forţe cu imensă putere şi răspândire, cum ar fi tehnologia modernă şi chiar valorile fundamentale ale societăţii noastre. Într-o societate care se mişcă tot mai repede, aceste forţe sociale par să creeze un curent care ne ia cu el fără voia noastră. Cum am putea încetini curentul acestui râu plin de forţă, care pare să ne ducă spre o mai mare nefericire şi, poate, chiar la distrugere?

Din fericire, Dalai Lama ne oferă o abordare bine definită de restabilire a legăturilor comunitare, şi, ca întotdeauna, abordarea sa este cât se poate de practică. Cu înţelepciunea sa firească, spontană, a arătat cum poate fi creat în trei etape elementare spiritul comunităţii.

Prima etapă: conştientizarea beneficiilor

Dacă un străin misterios se apropie de tine şi-ţi şopteşte: „Îţi pot oferi o metodă secretă prin care să-ţi reduci la jumătate riscurile de a muri în anul următor – fără să renunţi la ţigări, mâncare de la McDonald's sau bere, fără să faci vreo flotare sau un minut de exerciţii fizice!“, ce valoare ar avea această informaţie? Ei bine, pentru cei care suferă de izolarea socială omniprezentă şi alienarea din societatea modernă, o astfel de metodă chiar există. „Crearea de legături contează cu adevărat“, a arătat Robert Putnam la o conferinţă ţinută la Casa Albă. „Studii minunate, în care se iau în considerare chimia sângelui, vârsta, sexul, dacă faci sau nu jogging şi dacă fumezi sau nu şi aşa mai departe, arată că riscul de a muri în anul următor este redus la jumătate dacă te alături unui grup. Şi redus la sfert dacă te alături la două grupuri“, a raportat Putnam.

Prezentându-ne modul de a crea un sentiment al comunităţii mai puternic, Dalai Lama ne sfătuieşte să începem prin a examina beneficiile legăturii cu un grup mai mare. Pe baza multor studii, apare ca sigur faptul că beneficiile pe care le aduc sănătăţii fizice, mintale şi emoţionale relaţiile strânse şi legăturile sociale sunt nenumărate: rata mai mică a mortalităţii, vindecarea mai rapidă a bolilor, starea mai bună a sănătăţii mintale şi funcţionarea mai bună a sistemului imunitar sunt doar câteva dintre ele. Dovezile ştiinţifice provin din multe surse, de la sondaje uriaşe, pe mii de subiecţi, până la experimente de laborator la scară redusă – cum ar fi studiul uşor neliniştitor desfăşurat la Carnegie Mellon, în care eşantioane de viruşi ai răcelii au fost picurate direct în nările câtorva subiecţi curajoşi, constatându-se că la aceia dintre ei care aveau o reţea socială bogată riscul de îmbolnăvire era de patru ori mai mic!

Pe lângă foloasele legate de sănătatea personală pe care le au relaţiile strânse, s-au adunat dovezi legate de faptul că sentimentul apartenenţei la o comunitate mai largă, care depăşeşte cercul intim de prieteni sau rude, aduce foloase la fel de convingătoare, care se pot manifesta în multe alte feluri. Aşa cum arată Robert Putnam: „În comunităţile care au reţele sociale mai strânse există mai puţine delicte, decese şi corupţie, o guvernare mai eficientă şi mai puţină evaziune fiscală“.

Scopul suprem al discuţiilor mele cu Dalai Lama era descoperirea unei proceduri de găsire a fericirii în contextul mai larg al vieţii în societatea modernă. Prin urmare, când evaluăm beneficiile pe care le aduce sentimentul comunităţii, este important să vedem ce rol are el (în cazul în care îl are) în

fericirea omenească. În minunata sa carte *Happiness: Lessons from a New Science* (*Lecţii de fericire de la o ştiinţă nouă*), lordul Richard Layard, economist de prim rang, prezintă şase factori-cheie care pot explica în mare măsură diferenţele dintre nivelurile medii ale fericirii în diferite ţări. Unul dintre ei este procentul din populaţie care aparţine unei organizaţii sociale.

A doua etapă: conştientizarea felurilor în care eşti legat de alţii

După părerea lui Dalai Lama, calea de a crea un puternic sentiment al comunităţii este să ajungem la o conştientizare profundă a felurilor în care suntem legaţi de alţii. La această conştientizare se poate ajunge reflectând la caracteristicile, interesele, fundalul şi experienţele pe care le avem în comun cu alţii. Dalai Lama arată, de exemplu, că tibetanii sunt legaţi strâns între ei de moştenirea culturală şi spirituală comună, indiferent dacă trăiesc în exil în India sau în alte ţări din întreaga lume. Aceste legături comune au rădăcini adânci: moştenirea spirituală datează din secolul al VII-lea, când budismul a început să se răspândească în Tibet, iar moştenirea culturală este şi mai veche. Pare rezonabil să presupunem că, cu cât sunt mai adânci rădăcinile moştenirii comune, cu atât este mai puternic sentimentul identităţii sau spiritul comunităţii. Însă Dalai Lama ne aminteşte, de asemenea, că există multe alte calităţi prin care creăm sentimentul legăturii. Dacă cercetăm cu atenţie, întotdeauna putem găsi o caracteristică sau o experienţă pe care o avem în comun cu alţii, o legătură comună.

Gândindu-mă la această viziune despre cultivarea unui sentiment mai profund al comunităţii, n-am putut să nu mă întreb ce caracteristici ar putea să aibă în comun locuitorii oraşului meu natal, Phoenix – în afară de faptul că locuiesc în acelaşi oraş, lucru care, în sine, pare improbabil să nască o legătură profundă. Care ar putea fi moştenirea sau legătura comună în stare să le dea diferiţilor locuitori ai acestui oraş un sentiment al unităţii?

La fel cu legendara pasăre phoenix, care renaşte din propria-i cenuşă, de unde i se trage numele, acest oraş s-a înălţat din deşertul Sonora pe ruinele unei străvechi comunităţi necunoscute. Oraşul, care are în zilele noastre peste două milioane de locuitori, nici măcar nu exista acum o sută cincizeci de ani. A răsărit, practic, peste noapte, cei mai mulţi dintre locuitori mutându-se aici de-abia în ultimele decenii. În total contrast cu legăturile comunitare puternice bazate pe

rădăcinile adânci ale bogatei moşteniri pe care o au tibetanii, se pare că în acest caz, având în vedere rădăcinile istorice atât de superficiale, nu s-ar putea forma decât legături slabe. Ce altceva ar putea să le ofere oamenilor din Phoenix un teren comun care să nu dispară la primul semn de tulburare socială?

În căutarea unui răspuns la această întrebare, am efectuat propria cercetare, făcând un sondaj printre cei care locuiau acolo de multă vreme. Care a fost moştenirea culturală comună pe care am descoperit-o? De treizeci şi cinci de ani încoace, aproape fiecare şcolar din Phoenix trăia exact aceeaşi experienţă, în exact acelaşi moment, timp de cinci zile pe săptămână – vizionarea la televizor a unui desen animat pentru copii realizat de nişte artişti din oraş, numit *Wallace and Ladmo*, în care apăreau un tip gras cu cămaşă cu buline şi pălărie de paie (înlocuite după o vreme de un melon şi un papion) şi un găligan slăbănog cu joben şi cravată imensă. Cineastul Steven Spielberg, care a crescut în Phoenix, a spus: „Când mama ne vedea, pe mine şi pe cele trei surori ale mele, proţăpiţi în faţa televizorului, uitându-ne la *The Wallace and Ladmo Show*, ştia că, în afară de câte o fugă până la baie, n-o să ne clintim de acolo“. Acelaşi lucru l-ar putea spune o generaţie de locuitori din Phoenix, trecând peste toate barierele etnice, rasiale, sexuale, religioase sau socio-economice – o generaţie care a împărtăşit exact aceleaşi cuvinte şi imagini imprimate şi stocate în creierul lor în exact acelaşi timp, ore întregi, în fiecare săptămână.

Bun, poate că asta nu-i cea mai solidă bază pe care să făureşti un teren comun, dar, cel puţin, arată că, dacă sapi destul de adânc, nu se poate să nu descoperi un fel de experienţă comună, o bază pentru camaraderie. În timpul conversaţiilor cu Dalai Lama, el a dezvăluit o cale de a crea legătura comună la un nivel mult mai important, care implică un segment de omenire mult mai larg decât copiii unui oraş care au absorbit toţi, exact în aceeaşi clipă, înţelepciunea lui Popeye: „Sunt ceea ce sunt şi asta-i tot ce sunt!“

A treia etapă: acţionează; sporeşte contactele personale

Ultimul pas: acţionează. E clar că primele două etape ale metodei lui Dalai Lama de a crea un sentiment al comunităţii, care implică creşterea conştientizării, nu înseamnă nimic dacă acea conştientizare nu este transpusă în acţiune. După câţiva ani, pe când treceam în revistă transcrierea acelei conversaţii, am ajuns la comentariul lui despre faptul că unii nu-şi cunosc vecinii. Cu toate că pe moment îmi dădusem foarte bine seama că vorbele lui mi se aplicau şi mie, mi le

scosesem iute din minte. Recitind acel comentariu, câţiva ani mai târziu, mi-am dat seama că tot nu-mi bătusem capul să aflu numele vecinilor mei. Desigur, nu i-am ignorat în tot acest timp, dar de câte ori întâlneam un vecin interacţiunea se limita la o înclinare a capului, poate un zâmbet, uneori un prietenos „Ce mai faceţi?“ sau, rareori, o scurtă conversaţie despre vreme. Însă niciodată n-a fost o încercare de contact în vreun fel semnificativ.

Citind în transcriere cuvintele lui Dalai Lama, „e vorba pur şi simplu de bunăvoinţă“, şi amintindu-mi conversaţia, m-am ridicat brusc de la calculator. „Mai bine mai târziu decât niciodată“, mi-am zis, şi am ieşit din casă, hotărât să fac cunoştinţă măcar cu unul dintre vecini. S-a nimerit să văd că unul dintre ei are probleme cu maşina. M-am dus la el şi m-am oferit să-l ajut. Ne-am prezentat şi, până la urmă, am avut o conversaţie foarte interesantă. M-am întors în casă, m-am aşezat la calculator şi m-am apucat iar de lucru.

Colegii mei de meserie ar putea să pună eticheta dispreţuitoare de simplu „raport anecdotic“ şi să respingă observaţiile mele ca fiind părtinitoare şi fără valoare ca dovadă. Dar jur că acel mic pas, acel act simplu de a intra în contact cu vecinul meu, mi-a îmbunătăţit spectaculos dispoziţia, nivelul energetic şi chiar limpezimea minţii, căci m-am întors la lucru cu prospeţime şi entuziasm, de parcă aş fi revenit dintr-un weekend, nu de la câteva vorbe schimbate cu un vecin.

Când am examinat deteriorarea sentimentului comunităţii, alienarea din ce în ce mai mare din societatea noastră, precum şi forţele sociale distructive care le produc, la început au părut nişte probleme practic imposibil de rezolvat. Dar acum rezolvarea lor părea posibilă. Când i-am prezentat lui Dalai Lama aceste probleme sociale complicate şi aparent copleşitoare, a răzbătut prin ele ca Alexandru Macedon când a tăiat nodul gordian. Răspunsurile lui erau aşa de elementare, că te dezarmau. Şi dacă te muţi într-un loc necunoscut? *Pur şi simplu, aderă la un grup*. Şi dacă te simţi nemotivat? *Cunoaşte mai bine beneficiile*. Şi dacă te simţi izolat, alienat, nelegat de nici o comunitate? *Trece-ţi în revistă interesele şi intră în contact cu alţii care au aceleaşi interese*.

Arătându-ne cum să începem să regăsim sentimentul comunităţii, sentimentul apartenenţei, a indicat adevărul cât se poate de limpede: depinde de noi. El plasează responsabilitatea de-a dreptul în mâinile noastre, nu în mâinile copleşitoarelor forţe ale societăţii. Nu-i nevoie să ne întoarcem în trecut, să revenim la societăţile agrare. Nu-i nevoie să schimbăm cursul societăţii moderne pentru a crea un sentiment al comunităţii mai puternic. Nu trebuie decât să

acţionăm, fiecare dintre noi la un moment dat, să-i contactăm pe ceilalţi care au aceleaşi interese ca noi.

Dar, chiar dacă principiile enunţate de Dalai Lama sunt simple, nu sunt simpliste, şi nici nu sunt neapărat uşor de pus în practică. Aşa cum aveam să descopăr, ideile pe care le-a prezentat erau mult mai profunde şi nuanţate, şi viziunea lui nu era atât de simplă pe cât păruse la prima vedere. Acesta era doar primul pas în explorarea relaţiilor dintre individ, societate şi căutarea fericirii omeneşti.

2
Eu şi Noi

Raportarea la nivelul uman fundamental

În dimineaţa următoare ne-am continuat discuţia despre comunitate.

— Sanctitatea Voastră, ieri am vorbit despre problema oamenilor care se simt izolaţi şi despre beneficiile aduse de sentimentul comunităţii, am început eu, aşa că, esenţialmente, vorbim aici despre identificarea cu un grup mai mare, am putea să-i zicem schimbarea centrului de atenţie de la „eu“ la „noi“.

— Aşa este.

— Bun, foloasele aduse de această schimbare a orientării sunt foarte clare. Există avantaje personale, ca îmbunătăţirea sănătăţii, precum şi avantaje legate de bunăstarea comunităţii şi societăţii în care trăim. De asemenea, nu încape îndoială că relaţiile noastre cu alţii, reţelele noastre sociale şi aşa mai departe ne oferă cea mai mare sursă potenţială de fericire. În discuţiile noastre, de-a lungul anilor, încă dinainte de a identifica importanţa sentimentului comunităţii, aţi spus adesea că credeţi că legătura cu ceilalţi, stabilirea unui raport cu alţii prin afecţiune, prin grijă şi compasiune, este parte integrantă din fericirea personală…

— Aşa este, a spus el din nou.

— Ei bine, am continuat, cred că aici ar putea fi o problemă. Cu siguranţă, e firesc ca oamenii să aibă un sentiment puternic de identificare cu grupul sau cu comunitatea lor. Dar aceasta poate evidenţia diferenţele noastre faţă de alte grupuri, ceea ce poate duce adesea la un sentiment de superioritate. Puternica identificare cu grupul nu numai că dă naştere mândriei faţă de el, ci creează, de asemenea, posibilitatea foarte reală de a fi părtinitor şi de a avea prejudecăţi împotriva altor grupuri. Drept urmare, pot apărea tot soiul de probleme. Aşadar, întrebarea este: „Cum putem încuraja trecerea de la «eu» la «noi», înlocuirea sentimentului de izolare cu cel de identificare cu un grup, fără să se ajungă la

«noi» *împotriva* «lor»?“ Se pare că oamenii au o lungă istorie în această privinţă, şi de aici nu mai este decât un pas până la conflicte şi chiar la violenţă.

— E adevărat ce spui, a zis Dalai Lama; de aceea este important să înţelegem, aşa cum am arătat ieri, că pot să existe diferite niveluri ale conceptului de „comunitate“ – şi cred că *este important ca identitatea culturală sau naţională, sau de alt fel, a unui individ să nu treacă peste identitatea fundamentală a lui ca om* şi ca membru al comunităţii omeneşti. Acest lucru este esenţial.

— Mi se pare că vorbim aici despre conexiunea la un nivel mai profund, la nivelul elementar uman, conexiunea cu ceilalţi pe baza acestei legături umane fundamentale. Şi cred că problema este că multor oameni le lipseşte încă acest sentiment profund, de bază, al conexiunii cu alţii. Lipsa acestei legături umane fundamentale poate avea ca rezultat indiferenţa, lipsa grijii faţă de bunăstarea celorlalţi, care, la rândul ei, poate duce la o serie de probleme, de la sărăcie până la distrugerea mediului. De asemenea, fără acea conexiune profundă apare sentimentul separării, ideea că ceilalţi se deosebesc de noi în mod fundamental, ceea ce poate să deschidă calea prejudecăţilor şi, eventual, a acelor tipuri de dezumanizare care pot duce la atrocităţi de neînchipuit. Istoria omenirii este plină de astfel de exemple. Prin urmare, de vreme ce acest lucru pare să fie în miezul atâtor probleme ale omenirii, cum propuneţi să creăm un sentiment mai puternic al legăturii cu alţii, sau chiar cu toţi oamenii?

— Desigur, pot fi multe cauze, multe componente ale acestei probleme de care vorbeşti, mi-a amintit el. Dar acum, răspunzând la întrebarea ta despre crearea unui sentiment mai profund al conexiunii cu ceilalţi, cred că cheia este felul în care ne raportăm unii la alţii. *Esenţa este viziunea noastră fundamentală, pe ce bază ne raportăm la cei din jur*.

— Ca să fie mai limpede, când spuneţi „pe ce bază“, ce înţelegeţi prin asta?

— Întrebarea este dacă ne raportăm la ceilalţi pe baza lucrurilor care ne deosebesc sau a celor pe care le avem în comun. Aceasta poate să determine dacă avem la bază sentimentul separării de ceilalţi sau sentimentul afinităţii şi o legătură cu comunitatea mai largă.

— Presupun că acest lucru este adevărat, am spus eu, dar cred că oamenii tind în mod firesc să-i vadă pe ceilalţi mai degrabă pe baza diferenţelor dintre ei. De fapt, cred că *ne place* să ne considerăm unici, diferiţi de ceilalţi. Nu cred că-i aşa uşor de schimbat felul în care ne raportăm la alţii.

— E adevărat, a zis el. Nu-i uşor să avem cu adevărat sentimentul că suntem fraţi şi surori pe baza identificării noastre în primul rând ca oameni. Nu se face

cât ai bate din palme. Dar cred că o parte din problemă este faptul că, în viaţa de zi cu zi, cei mai mulţi nu se gândesc serios la legătura lor cu toţi ceilalţi oameni. Nu stau să cugete la asta. Cred că, în general, în societate se pune un accent mult mai mare pe deosebirile dintre un individ şi altul. Aşadar, e firesc ca pentru mulţi oameni legătura cu ceilalţi să nu fie vizibilă. Şi totuşi, legătura umană există întotdeauna.

Dalai Lama a luat cana de lut, simplă, care era pe o masă de lângă el, şi i-a ridicat capacul. După ce a luat o înghiţitură de apă fierbinte, băutura lui obişnuită, a continuat.

— Tocmai mă gândeam – dacă ne închipuim că un om a stat mult timp pe o insulă pustie şi întâlneşte alt om, chiar dacă e cu totul diferit, un străin, simte imediat o afinitate cu acea persoană. Atunci legătura comună, ca oameni, devine foarte vizibilă.

— Da, am zis, aţi indicat una dintre principalele probleme – nu ne gândim adesea la aceste lucruri. La urma urmei, nu se întâmplă prea des să ne pomenim pe o insulă pustie! Aşadar, în viaţa de zi cu zi ne luăm cu problemele şi uităm de legăturile noastre fundamentale ca oameni. Dacă am vrea cu adevărat să ne schimbăm perspectiva şi să ajungem la acel sentiment real al legăturii cu alţii, cu *toţi* oamenii, de unde am porni?

— Din nou, este vorba despre conştientizare – cultivarea unei conştientizări mai ample a felurilor în care suntem legaţi, a caracteristicilor pe care le avem în comun ca oameni, şi promovarea acestor idei în societatea noastră.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, eu nu sunt sigur că acea „conştientizare“ ar putea de una singură să ajute atât de mult la înlăturarea sentimentului de separare. Ce vreau să spun este că există destule dovezi ale asemănărilor noastre ca oameni, cum ar fi ducerea la bun sfârşit a *Human Genome Project* (Proiectul Genomului Uman). Au apărut în presa scrisă şi audiovizuală de pretutindeni articole despre faptul că avem în comun cu fiecare om de pe planetă 99,9% din codul genetic.

— Da, dar cred că aflarea unui lucru nu este decât primul pas, mi-a amintit el. Trebuie să cercetăm cu adevărat chestiunea, s-o analizăm, să cugetăm mult la ea, până ce ajungem la o convingere profundă, până ce devine parte din viziunea noastră fundamentală, din felul nostru firesc de a reacţiona la lumea din jur. Şi atunci, după ce am căpătat această convingere profundă, trebuie să ne străduim să ne schimbăm comportamentul – din nou, e nevoie de efort. Dar toate acestea încep cu simpla învăţare, să devenim, pur şi simplu, conştienţi de unele lucruri, citind

sau auzind despre ceva – atunci putem face pasul următor, efortul de a aprofunda cunoştinţele şi de a consolida ceea ce am aflat.

Într-adevăr, tindem să ne concentrăm mai degrabă pe deosebirile dintre noi decât pe ceea ce avem în comun. Şi totuşi, pentru Dalai Lama „conştientizarea“ lucrurilor pe care le avem în comun, caracteristicile, calităţile şi trăsăturilor pe care le împărtăşim, reprezintă primul pas în cultivarea unui sentiment profund al „afinităţii şi legăturii“ cu ceilalţi – şi nu doar cu cei din propriul grup etnic, cultural, religios sau politic, ci cu toţi oamenii. Nu-i de mirare că el arată, de asemenea, că acest lucru nu va fi uşor, că va dura mult, dat fiind că implică o schimbare fundamentală a felului în care îi percepem pe ceilalţi şi reacţionăm la ei. Nu-i nici o şansă ca, doar gândindu-ne la această chestiune o dată sau de două ori, să simţim brusc faţă de fiecare om din lume acelaşi sentiment de apropiere şi afinitate pe care îl avem faţă de cei din echipa în care jucăm softball în după-amiezile de duminică.

Dalai Lama recunoaşte că va trebui să reflectăm mereu la caracteristicile noastre omeneşti comune, până ce ajungem să fim condiţionaţi să ne gândim la ceilalţi într-un fel nou – la urma urmei, oamenii nu primesc la naştere un tricou pe măsură pe care să scrie „Echipa Omenirii“. Dar, dat fiind impactul profund pe care o astfel de perspectivă îl poate avea asupra reducerii prejudecăţii, urii şi violenţei din lume, este indiscutabil faptul că merită efortul de a adopta o nouă perspectivă – sau, cel puţin, de a ne gândi la posibilitatea de a putea învăţa să ne raportăm la ceilalţi într-un fel nou.

Totuşi, e inevitabil să nu întâmpinăm o împotrivire interioară când ne vom strădui să adoptăm această nouă perspectivă. Din multe studii a reieşit că oamenii tind să-şi exagereze deosebirile faţă de ceilalţi şi să micşoreze asemănările dintre oameni, în general. Supraestimăm caracterul unic al fiecăruia, nu numai pe al nostru. În cartea sa *Stumbling on Happiness* (*Ne poticnim de fericire*), Daniel Gilbert, specialist în psihologie socială de la Harvard, trage concluzia: „Dacă eşti la fel ca majoritatea oamenilor, atunci, la fel ca majoritatea oamenilor, nu ştii că eşti la fel ca majoritatea oamenilor“.

Căutând motive pentru această trăsătură foarte umană, el arată că viaţa noastră socială obişnuită implică alegeri permanente – alegerea unor anumiţi indivizi „care să ne fie parteneri sexuali, parteneri de afaceri, parteneri de popice şi de altele“. Pentru aceasta este nevoie „să ne concentrăm pe lucrurile care deosebesc o persoană de alta, nu pe cele pe care le au în comun toţi oamenii“. Implicaţia

este limpede: faptul că ne petrecem viaţa concentrându-ne pe deosebirile dintre oameni are ca urmare o distorsiune fundamentală, exagerarea măsurii în care oamenii sunt unici şi diferiţi unul de altul. La urma urmei, în viaţa obişnuită, de zi cu zi, nu prea avem de ce să cercetăm caracteristicile noastre comune sau să cugetăm la ele – nu prea ai nevoie să te gândeşti că toţi oamenii respiră oxigen, sau că au în comun reacţii emoţionale şi tipare de comportament caracteristice, sau că toţi vor să fie fericiţi şi să fie feriţi de suferinţă – în afară, fireşte, de cazul în care eşti biolog, psiholog sau călugăr budist. De fapt, în condiţii normale, oamenilor le place să se creadă unici şi diferiţi de ceilalţi. Aşa cum relatează Gilbert: „Cercetările arată că, atunci când oamenii sunt făcuţi să se simtă prea asemănători cu ceilalţi, le piere rapid buna dispoziţie şi încearcă să se distanţeze şi să se distingă în multe feluri“.

Ne îndrăgim diferenţele, caracterul nostru special. Această trăsătură a psihologiei umane o deplânge Gilbert în ultimele pasaje din cartea sa, ca fiind cea mai mare strategie care zace nefolosită şi care ne-ar ajuta să fim mai fericiţi. De-a lungul vieţii luăm permanent hotărâri pe baza a ceea ce credem că ne va face fericiţi. Problema este că, dintr-o serie de motive serioase, presupunerile şi credinţele noastre fundamentale despre ceea ce ne va face fericiţi sunt, adesea, pur şi simplu greşite. Însă, dat fiind că oamenii se aseamănă atât de mult în numeroase feluri, avem la dispoziţie o metodă foarte fiabilă şi eficientă care ne ajută să prezicem cu precizie ce acţiuni anume ne-ar face sau nu să fim fericiţi în viitor: să-i observăm pe ceilalţi care au luat hotărârile la care ne gândim noi, cei care au planificat deja acele acţiuni, şi să observăm cu atenţie cât de fericiţi sunt acei oameni în exact acele circumstanţe. Şi totuşi, din nefericire, din cauza credinţei noastre că suntem unici, că minţile noastre se deosebesc atât de mult între ele şi că toţi oamenii sunt atât de deosebiţi unii de alţii, respingem adesea lecţiile pe care le-am putea învăţa de la alţii despre ce ne va face cu adevărat fericiţi.

Nu încape îndoială că, dacă am ajunge la o conştientizare profundă a asemănărilor noastre ca oameni, am putea ajunge direct la mai multă fericire prin observarea relaţiei dintre comportamentul altora şi fericirea sau nefericirea lor. Acest sentiment al asemănării ar putea, de asemenea, să ofere baza cultivării unei empatii profunde faţă de toţi ceilalţi oameni, care să acţioneze ca un antidot al prejudecăţii, urii şi conflictului violent.

Şi totuşi, dacă ar fi să aderăm cu stricteţe la propunerea lui Dalai Lama de a-i privi pe ceilalţi pe baza calităţilor umane fundamentale pe care le avem în comun,

cum am putea să deosebim un om de altul? Cum am putea să hotărâm pe cine anume să alegem ca partener sau pe cine anume să angajăm?

Cum ar fi dacă ne-am raporta la ceilalţi *doar* pe baza trăsăturilor pe care le avem cu toţii în comun, privindu-ne unii pe alţii doar ca „oameni“? E adevărat că, dacă am face asta, n-ar mai exista nici o bază pentru părtinire, nici în favoarea, nici împotriva cuiva anume, nici o bază pe care să răsară prejudecăţi, discriminare sau ură. Dar ar fi oare acelaşi lucru ca a considera o mulţime de feluri gustoase doar „hrană“? De exemplu, să zicem că mergem la restaurant şi ni se prezintă un meniu cu multe mâncăruri delicioase, fiecare dintre ele bine echilibrată şi având aceleaşi procente de proteine, grăsimi şi carbohidraţi. Dacă privim aceste feluri doar pe baza trăsăturilor pe care le au în comun – cum ar fi faptul că toate sunt alcătuite din proteine, grăsimi şi carbohidraţi, sau chiar că toate sunt alcătuite din atomi de carbon, hidrogen şi oxigen –, pe ce bază putem alege ce să mâncăm? Din această perspectivă, sunt toate la fel.

Din fericire, nu trebuie să alegem între a-i privi pe ceilalţi doar prin prisma deosebirilor dintre noi, din perspectiva lucrurilor care ne deosebesc, şi a-i privi doar din perspectiva caracteristicilor umane fundamentale pe care le împărtăşim. De-a lungul discuţiilor noastre, Dalai Lama a explicat că le putem face pe amândouă, adoptând o perspectivă radical nouă, în care păstrăm ambele viziuni şi ne transformăm perspectiva şi atitudinile faţă de ceilalţi – dar nu fără un pic de luptă mai întâi, când încercăm să împăcăm între ele perspectivele diferite.

Individualismul extrem

În fiecare seară, milioane de americani îşi petrec timpul liber uitându-se la televizor, nu angajându-se în vreo formă de intreracţiune socială. La ce se uită? În ultimii ani am văzut cum show-urile au devenit cea mai populară formă de program de televiziune. Pentru a descoperi natura „realităţii“ noastre curente ne putem gândi la numeroase exemple, cum ar fi *Survivor* (*Supravieţuitorul*), seria care a ajutat la izbucnirea revoluţiei show-urilor. În fiecare săptămână, zeci de milioane de spectatori urmăreau un grup de oameni obişnuiţi, eşuaţi într-un loc izolat, care se străduiau să facă faţă la tot soiul de greutăţi şi trăiau în condiţii aspre. A, ne-am putea spune, o să vedem aici oameni care cooperează, la fel ca strămoşii noştri, trudind împreună ca să „învingă“! Dar „realitatea“ era foarte diferită. Condiţiile jocului erau stabilite astfel încât, da, erau siliţi să coopereze, însă alianţele fireşti erau doar temporare şi condiţionate, deoarece fiecare

concurent complota împotriva celorlalţi pentru a câştiga jocul şi a pleca de acolo cu Marele Premiu: un milion de dolari! Obiectivul era alungarea pe rând a concurenţilor de pe insula pustie, prin votul grupului, eliminându-i până ce nu mai rămânea decât unul – „singurul supravieţuitor“. Faza finală a jocului era suprema fantezie americană din Epoca Individualismului pe care o trăim: să rămâi absolut singur, cocoţat pe un purcoi de bani!

Survivor a fost un exemplu evident al orientării noastre individualiaste, dar cu siguranţă n-a fost singurul show de la televiziunea americană care a glorificat individualiştii duri. Până şi pauzele pentru reclame oferă exemple la fel de convingătoare, în care firme ca Burger King proclamă: „*HAVE IT YOUR WAY!*“[2] Care e mesajul? America, ţara unde nu numai *fiecare bărbat* şi *fiecare femeie* este aparte, dar şi *fiecare hamburger este aparte*!

2. Aproximativ „Aşa cum vrei tu“ (n.t.).

Oamenii nu trăiesc în vid; trăim într-o societate. Prin urmare, este important să privim valorile promovate şi slăvite de o anumită societate şi să măsurăm efectul acestei condiţionări asupra sentimentului nostru de independenţă sau de interdependenţă.

E uşor de văzut felul în care societăţile occidentale promovează valoarea individualismului. Totuşi, în lume, mai ales în Asia, există multe societăţi care promovează un tip diferit de perspectivă, pe care cercetătorii îl numesc în general „colectivism“ şi care, în esenţă, este opusul individualismului. În acest context, colectivismul nu se referă la vreun soi de filozofie politică, precum comunismul, ci la o orientare fundamentală care se centrează pe interdependenţa şi relaţiile individului cu ceilalţi.

Adesea, putem identifica valorile fundamentale pe care le promovează o anumită cultură dacă examinăm proverbele tradiţionale din acea cultură – în acest caz, de exemplu, vedem că în Occident s-au înrădăcinat proverbe ca „Roata care scârţâie este cea care e până la urmă unsă“, proslăvind virtutea individului care iese în faţa mulţimii şi spune ce gândeşte, în vreme ce în culturile asiatice, cum ar fi Japonia, găsim proverbe ca „Pe cuiul care stă mai sus decât celelalte îl vâră mai adânc ciocanul“, făcând aluzie la primirea la care se poate aştepta înfumuratul care păşeşte afară din grup.

Întrebarea fundamentală era care valoare culturală – individualismul sau colectivismul – are mai multe şanse să aducă fericire membrilor unei societăţi,

întrebare la care nădăjduiam ca Dalai Lama să poată răspunde în continuarea discuţiilor noastre.

Ne-am reluat conversaţia examinând mai departe problema lui Eu împotriva lui Noi, dar trecând de la nivelul perspectivei şi atitudinilor individului la cel al atitudinilor şi valorilor societăţii.

— Vedeţi, Sanctitatea Voastră, am discutat despre capacitatea individului de a-şi crea legături sociale şi de a se lega de ceilalţi. În privinţa formării acestor legături, dumneavoastră aţi vorbit nu numai despre nevoia de o conştientizare mai amplă a felurilor în care suntem legaţi şi despre importanţa promovării intenţionate a acestor idei în societatea noastră. Aţi menţionat mai devreme şi faptul că oamenii pot să fie afectaţi de valorile promovate de societatea sau cultura lor. Mă întreb în ce măsură sentimentul comunităţii poate fi afectat de valorile societăţii în care trăim. Mai exact, mă întreb care sunt efectele individualismului. Oamenii care trăiesc în societăţi individualiste tind să aibă sentimentul unui „sine“ mai independent decât în unele ţări asiatice, care tind să venereze idealul colectivismului, asociat cu valori mai tradiţionale şi cu o mai mare conştientizare a interdependenţei şi legăturilor cu ceilalţi. Dintr-o anumită perspectivă, am putea spune că în culturile individualiste orientarea generală este spre Eu, în vreme ce în cele colectiviste orientarea este spre Noi. Însă întrebarea fundamentală este care societate e mai fericită. De exemplu, se pare că promovarea individualismului, cu concentrarea ei asupra lui Eu, poate să contribuie la sentimentul separării şi lipsei de comunitate despre care vorbeaţi. Pe de altă parte, individualismul pare să aibă nişte foloase: sentimentul independenţei, bazarea pe sine şi altele. De fapt, cred că promovarea gândirii independente şi a autonomiei poate să ducă la o mai mare creativitate, iniţiativă personală, realizări, descoperiri, şi apoi…

— Un moment, m-a întrerupt Dalai Lama, când vorbim de „individualism“, cred că este important să recunoaştem că pot exista diferite niveluri. La un anumit nivel poate fi un lucru pozitiv şi poate aduce creativitate, sau sentimentul încrederii în sine, acest soi de lucruri pozitive. Dar poate şi să devină exagerat, când te simţi atât de independent şi autonom, încât îţi zici: „Hei, n-am nevoie de ceilalţi“. De asemenea, poate să devină un sentiment de egocentrism sau egoism, când nu-ţi mai pasă deloc de bunăstarea celorlalţi. Aşadar, formele extreme de individualism sunt cel care pot să facă probleme.

Dat fiind că am crescut în America şi am fost atât de îndoctrinat cu idealul individualismului, nu mi-a dat niciodată prin cap să cercetez dacă există forme sănătoase sau extreme, ori să caut exemple ale efectelor distructive asupra indivizilor. Dar atunci când Dalai Lama a făcut aceste distincţii, nu mi-a fost greu să găsesc ilustrări ale primejdiilor antrenate de individualismul extrem. M-am gândit, de exemplu, la Ted Kaczynski, sceleratul Unabomber, care ani în şir a fost cel mai primejdios terorist local al Americii – poate că arhetipul individualismului. Cu toate că avea o minte strălucită în domeniul matematicii, Kaczynski a ajuns să ducă o viaţă de mizerie într-o cocioabă izolată din Montana, războindu-se de unul singur cu tehnologia, industria, societatea şi toate formele de colectivism. Şi-a petrecut zilele în singurătate, meşterind scrisori-capcană cu care să ucidă şi să mutileze persoanele care nu-i plăceau.

Desigur, pe lângă pericolele individualismului extrem, mai era o problemă legată de efectele negative ale varietăţilor mai puţin exagerate, care m-a făcut să întreb:

— Sanctitatea Voastră, spuneţi că individualismul extrem poate duce la lucruri ca egoismul, dar, ca să limpezim lucrurile, credeţi, de asemenea, că promovarea formelor mai puţin exagerate de individualism poate să provoace însingurarea şi alienarea larg răspândite (sau să contribuie la ele), despre care vorbeaţi mai devreme?

S-a gândit o vreme, apoi a răspuns:

— Cred că nu atât consecinţa promovării acestui individualism este ceea ce-i face pe oameni să se simtă înstrăinaţi între ei, ci mai degrabă faptul că nu este prezentată perspectiva compensatoare. Acesta este elementul care lipseşte. De asemenea, Howard, cred că este important să nu uităm că pot exista grade de individualism diferit de la o naţiune la alta. Chiar şi în Occident pot exista comunităţi care se bucură de o mai mare apreciere a legăturilor dintre oameni şi un mai amplu spirit de cooperare. Chiar dacă s-ar putea să nu fie cazul Statelor Unite ale Americii, în ţări europene ca Suedia şi alte ţări scandinave, precum şi în mişcarea kibbutz-urilor din Israel, există un ideal social foarte puternic. Tot aşa, se ştie că în modelul de democraţie elveţian există o mai mare autonomie la nivel districtual, şi, atunci când oamenii au mai multe de spus în crearea politicilor care le afectează viaţa, cred că s-ar putea să aibă un sentiment mai puternic al comunităţii. Şi cred că oamenii care trăiesc în astfel de modele de societate sunt, probabil, mult mai fericiţi.

Avea dreptate. Conform primei „Hărţi a fericirii din lume“, creată mult după ce

Dalai Lama a prezis că nivelul fericirii e mai înalt în aceste ţări, Danemarca, ţară scandinavă, a fost desemnată pe locul 1 din punctul de vedere al fericirii, Elveţia pe locul 2 şi Suedia pe locul 7.

— Aşadar, a continuat Dalai Lama, iată despre ce cred că este vorba, în esenţă: *dacă o societate promovează un individualism obtuz sau un socialism obtuz, în ambele cazuri este mărginită şi, în ultimă instanţă, nu promovează nivelul maxim de fericire al membrilor acelei societăţi*. De exemplu, dacă o societate adoptă o versiune extremă a socialismului, până în punctul în care ajunge să fie în detrimentul individului, este ca un copac uriaş care are doar trunchi, nu şi ramuri. În afară de o guvernare puternică, nu mai e nimic altceva. Nu există libertate individuală, nu există creativitate. Nu există nimic. Pe de altă parte, dacă o societate pune prea mult accentul pe individ, până în punctul în care el sau ea ajunge să se simtă prea independent, să simtă că nu are nevoie de ceilalţi şi să se simtă complet autonom, e ca o persoană care şade pe creanga pe care o taie. E sminteală!

Ca şi în cazul individualismului extrem, era uşor să vezi primejdiile colectivismului extrem. De fapt, lumea a văzut mult prea des efectele distructive ale situaţiei în care statul calcă în picioare drepturile individului în numele colectivului: gulagurile, regimurile represive, ororile care se petrec atunci când oamenii sunt jefuiţi de drepturile lor individuale. Chiar şi în cele mai nevătămătoare forme de colectivism extrem există ceva care pare să strivească creativitatea, iniţiativa personală şi creşterea. Îmi amintesc prima vizită în China, în 1981, într-o vreme în care nu era nevoie decât să faci un pas pe oricare stradă din Beijing ca să fii martorul glorificării colectivismului în acea societate. Era ceva tulburător, să te plimbi pe o stradă dintr-un oraş cu milioane de locuitori şi toţi cei pe care îi vezi, *toţi*, să fie îmbrăcaţi în acelaşi costum maoist albastru-închis – mă rog, cu excepţia rară a vreunui renegat care îndrăznea să-şi manifeste nonconformismul arborând un costum maoist cenuşiu-închis în loc de albastru-închis.

Amintindu-mi această vizită, m-am gândit la ghidul nostru chinez, un tânăr simpatic care abia terminase facultatea. Nu era ghid profesionist, primise misiunea să fie ghidul grupului nostru datorită faptului că stăpânea limbile engleză şi franceză, şi printre noi se numărau şi câţiva canadieni francofoni. Fiind convins că grupul nostru o să se ţină cu stricteţe de programul alcătuit cu grijă de autorităţi, nu se aştepta să aibă de-a face cu un grup format din indivizi cu propriile preferinţe în privinţa lucrurilor pe care voiau să le vadă sau să le facă.

La puţin timp după sosire, grupul nostru avea în program petrecerea câtorva ore prin nişte grădini. După ce am căzut de acord să ne întâlnim la autobuz la o anumită oră, grupul s-a despărţit în unităţi mai mici, şi câteva perechi şi oameni singuri au pornit să colinde de capul lor prin grădini. Imediat ghidul a început să strige: „Vă rog să rămâneţi împreună! Vă rog să rămâneţi ÎMPREUNĂ!“ Alerga de colo-colo, încercând să ne adune la un loc, dar, cum membrii grupului se îndepărtau în toate direcţiile, a început să se agite şi mai tare. Când şi-a dat seama că n-o să fie în stare să ne adune şi să ne conducă în formaţie prin grădini, s-a prăbuşit de-a binelea. Împroşcând cu salivă şi fierbând de mânie şi exasperare, a zbierat: „HABAR N-AVEŢI DE ADEVĂRATUL SPIRIT AL COLECTIVITĂŢII!“ – ca şi cum ar fi fost cea mai urâtă, cea mai ruşinoasă insultă cu care putea să azvârle în noi. Rezumând această viziune, Dalai Lama a conchis:

— Cred că e posibil ca o societate să încurajeze dezvoltarea individuală şi să recunoască drepturile individuale şi, în acelaşi timp, să acorde atenţie bunăstării şi binelui comunităţii sau societăţii în ansamblul ei. La urma urmei, pentru a aduce la nivelul maxim fericirea umană trebuie să ne ocupăm de ambele niveluri – cel individual şi cel social. Acum, la nivel individual, de vreme ce fericirea este întotdeauna o stare de spirit subiectivă, ca să putem crea o societate mai fericită trebuie să pornim de la nivelul minţii individului. La urma urmei, o societate fericită este alcătuită din indivizi fericiţi. Prin urmare, toate acestea sunt argumente puternice în favoarea atenţiei acordate bunăstării indivizilor. Totuşi, mai trebuie şi să examinăm nivelul societăţii ca întreg şi să acordăm atenţie intereselor grupului, pentru a crea condiţiile în care indivizii şi grupurile pot să prospere, în care există un sentiment general de siguranţă, grijă faţă de ajutorul social etc. Aşadar, avem nevoie de o perspectivă mai amplă, holistică, în care să existe ambele concepţii. Şi, în cele din urmă, este o chestiune de echilibru.

Pot să existe o mulţime de factori care afectează nivelul mediu al fericirii unei naţiuni, dar care tip de societate e mai fericit? *Răspunsul la această întrebare ne aliniază perfect cu viziunea lui Dalai Lama!* Cercetând trăsăturile *celor mai fericite* naţiuni de pe pământ, descoperim un tipar care pare să urmeze principiul-cheie al lui Dalai Lama: echilibrul. Găsim aici o concepţie echilibrată, care evită extremele independenţei şi interdependenţei, individualismul şi colectivismul, însă *încorporează ambele* perspective. De exemplu, în ţările scandinave, găsim o cultură industrializată occidentală, care este în mod tradiţional mai individualistă, cu tradiţia tipic occidentală a respectului faţă de drepturile individuale şi

gândirea individuală. În acelaşi timp, găsim şi valori colective, cum este valoarea culturală a faptului că nu trebuie să ieşi în evidenţă, acea etică a „cuiului care e izbit“. Un tipar asemănător există şi în alte ţări cu cele mai înalte niveluri ale fericirii, ca Elveţia, arătând un echilibru între sentimentul independenţei şi sentimentul interdependenţei, respect faţă de libertatea şi iniţiativa individuale, dar cu un sentiment mai puternic al bunăstării sociale şi o implicare mai activă în treburile comunităţii locale decât există în ţările occidentale cu un nivel mai scăzut al fericirii.

Când vrem să identificăm genul de societate pe care ar trebui să o creăm pentru ca lumea să fie mai fericită, toate dovezile disponibile par să sprijine concepţia lui Dalai Lama: trebuie să ajungem să construim societăţi în care se păstrează respectul faţă de drepturile şi demnitatea indivizilor, în care este încurajată cultivarea forţei personale, integrităţii personale şi încrederii în sine, şi, în acelaşi timp, se promovează sentimentul profund al legăturii cu ceilalţi şi grija faţă de bunăstarea celorlalţi. Cheia este echilibrul.

„Nu Eu *sau* Noi, ci Eu *şi* Noi“

Unul dintre însoţitori, un călugăr înalt, care purta veşmântul tradiţional maro şi şofraniu şi zâmbea tot timpul, s-a strecurat fără zgomot în încăpere şi, discret, a aşezat o tavă cu un serviciu de ceai pe măsuţa joasă, lăcuită în roşu, din faţa noastră. După ce mi-a turnat ceai şi a umplut la loc cu apă fierbinte cana lui Dalai Lama, a părut că se topeşte în aer. Scurta pauză de ceai i-a permis secretarului personal al lui Dalai Lama să intre şi să se consulte cu el câteva clipe, dar curând ne-am reluat conversaţia.

— Sanctitatea Voastră, discutam despre concepţia dumneavoastră că societatea cea mai fericită este cea în care există echilibru – în care atât bunăstarea individului, cât şi cea a comunităţii sunt respectate şi promovate, şi în care acest lucru se reflectă în politicile sociale şi în valorile promovate în acea societate. Dar acum aş vrea să revenim la nivelul individului. Mai devreme vorbeam despre importanţa creării unui sentiment profund al legăturii cu ceilalţi, despre faptul că aceasta poate să aducă mai multă fericire personală şi să ajute la rezolvarea unor probleme sociale ca prejudecăţile, conflictele şi aşa mai departe. Aşadar, în esenţă, vorbeam despre numeroasele foloase pe care le poate aduce o schimbare fundamentală a orientării noastre interioare de la Eu la Noi. Aceasta implică

scăderea concentrării pe deosebirile dintre noi şi creşterea concentrării pe asemănări, pe caracteristicile noastre comune.

— Da.

— Însă am recunoscut şi beneficiile unui sentiment pozitiv al individualismului. Prin urmare, întrebarea este cum soluţionăm conflictul dintre acest sentiment pozitiv de independenţă, sentimentul lui Eu, şi sentimentul legării de grup, sentimentul lui Noi?

— Nu văd aici nici un conflict, a zis Dalai Lama pe un ton categoric.

— Păi, e problema găsirii echilibrului dintre aceste două perspective diferite. Pe de o parte, avem sentimentul că suntem unici, avem o identitate a sinelui, iar pe de altă parte sentimentul apartenenţei, o identitate a grupului. Aşadar, chestiunea esenţială este Eu contra lui Noi, şi cum putem să…

— Howard, mi-a tăiat vorba Dalai Lama, cred că în discutarea acestui subiect ar trebui mai întâi să lămurim un lucru. Am observat că uneori occidentalii au această tendinţă de a vedea lucrurile în alb sau negru, totul sau nimic. Aşa că tu vorbeşti de acest Eu *contra* lui Noi de parcă ar trebui să facem o alegere, de parcă, pentru a ajunge la sentimentul unităţii, scopul nostru ar trebui să fie să uităm de deosebirile dintre noi şi să vedem doar zonele pe care le avem în comun cu ceilalţi. Dar nu acesta este scopul aici, a spus el cu hotărâre. Abordarea pentru care pledăm ca să aducem schimbări pozitive este să ajungem la o viziune mai realistă, o viziune mai apropiată de realitate. Aşadar, nu spunem că trebuie să uităm de noi înşine, de propriile preocupări. Acest lucru n-ar fi realist. Spunem că ne putem gândi în acelaşi timp *atât* la propria bunăstare, *cât şi* la bunăstarea celorlalţi.

Cu toate acestea, am insistat cu întrebarea mea iniţială:

— Dar mie tot mi se pare că, la un anumit nivel, dacă vrem să avem un sentiment puternic al legăturii cu ceilalţi şi un gen de identificare cu grupul nostru, indiferent dacă e vorba despre un grup mic sau de comunitatea locală sau de societatea în care trăim, avem în continuare nevoie să ne împăcăm cumva identitatea individuală, individualitatea şi sentimentul de independenţă, separare şi izolare, cu sentimentul opus, al legăturii.

Am continuat să discutăm o vreme în acest sens şi l-am tot îndemnat să arate o cale de a înfrunta sensibilităţile „opuse“ ale orientării către Eu sau către Noi. În vreme ce eu vorbeam, Dalai Lama îşi freca absent creştetul ras, un gest de frustrare reflectat şi de expresiile care i se perindau rapid pe chip. În cele din

urmă, a luat o expresie extrem de amuzantă, un amestec de trei părţi uimire, o parte amuzament şi un strop de dezgust, a scuturat din cap şi a râs.

— Dar nu-mi dau seama unde este contradicţia! Din punctul meu de vedere, nu există aici nici o *opoziţie inerentă*.

Era clar că exista o diferenţă fundamentală între perspective, care acţiona ca o barieră. Desigur, nu era nimic nou. Am început acestă serie de întâlniri cu o luptă scurtă, când am aruncat în discuţie, întâmplător, formula „Suntem cu toţii la fel“, şi singura lui reacţie la acest concept atât de simplist a fost să propună în glumă o invazie marţiană ca soluţie la problemele noastre globale.

Această luptă pentru a împăca între ele punctele noastre de vedere diferite – al lui de călugăr budist, al meu de psihiatru occidental – am avut-o mai întâi în prima noastră serie de convorbiri, acum mulţi ani, şi este povestită în primul volum din *Arta fericirii*. A revenit, periodic, de-a lungul anilor, cu toate că a devenit ceva mai puţin frecventă, pe măsură ce fiecăruia din noi îi era mai familiară perspectiva celuilalt.

Însă din când în când tot mai ieşeau la suprafaţă punctele noastre de vedere diferite, atunci când, în râvna mea de a găsi soluţii definitive, precise, la problemele ample ale omenirii, puneam întrebări care lui i se păreau atât de cuprinzătoare, încât nu li se putea da un răspuns. În general, atribuia acest fel de întrebări gândirii mele „absolutiste“, caracteristică occidentalilor, tendinţei de a vedea lucrurile în alb şi negru – în opoziţie cu concepţia sa obişnuită că adesea problemele umane sunt mai complexe, nuanţate, alcătuite mai ales din zone cenuşii. (Şi totuşi, rolurile se inversau uneori, când se întâmpla să explic comportamentul nepotrivit al cuiva pe baza unei dinamici psihologice complexe, în vreme ce el atribuia acel comportament simplei condiţionări: „A, pur şi simplu s-a învăţat să se poarte aşa“, sau influenţei vieţilor anterioare.)

Chiar dacă, uneori, întrebările mult prea simpliste sau generalizatoare îl iritau pe Dalai Lama, am găsit o modalitate de a trata acest fel de probleme: de obicei, erau înlăturate printr-o glumă. Aveam o glumă care tot revenea în discuţiile noastre. Plasam acest fel de întrebări în două categorii: „imposibil“ sau „stupid“. Dacă urma să pun o întrebare la care ştiam că va reacţiona aşa, dar voiam totuşi să o pun, începeam cu: „Sanctitatea Voastră, iată una din categoria «imposibil», şi întrebarea este…“ În felul acesta treceam destul de uşor peste diferenţa dintre punctele noastre de vedere, cu ajutorul bunei sale dispoziţii fireşti şi al felului său de a fi amabil.

În dimineaţa aceea, când Dalai Lama nu-şi dădea seama cum de nu sunt în stare

să pricep un concept atât de simplu (faptul că un om poate să fie legat de alţii şi totodată să-şi păstreze individualitatea), pur şi simplu a pus acest lucru pe seama tembelei ăleia de gândiri occidentale absolutiste, şi a izbucnit în râsul său plăcut. Cu toate acestea, mărturisesc că nu mi-am abandonat cu totul ideea că individul trebuie să renunţe la *o parte* din individualitate pentru a se „contopi“ cu identitatea unui grup, n-am acceptat deplin viziunea lui până mult mai târziu, când am început să găsesc dovezi ştiinţifice care o sprijineau.

Scărpinându-se în cap şi încă râzând, Dalai Lama a continuat:

— Tocmai îmi ziceam… Îmi ziceam că deosebirea dintre limba tibetană şi engleză ar putea să sugereze o diferenţă fundamentală a perspectivei. În limba tibetană cuvântul care înseamnă „eu“ este *nga*, iar cel care înseamnă „noi“ este *ngatso*. Aşadar, la nivelul elementar al cuvintelor înseşi, în tibetană există o legătură strânsă între „eu“, individul, şi „noi“, colectivul. *Ngatso*, cuvântul pentru „noi“, înseamnă literal ceva de genul „o adunare de «euri»“ sau „multe «euri»“. Prin urmare, un fel de euri multiple, genul ăsta de idee. Deci, când te identifici cu un grup mai mare, devenind o parte a acestui grup, e ca şi cum ai *extinde* sensul individual al sinelui, nu ca şi cum l-ai *pierde*. În vreme ce termenii englezeşti „noi“ şi „eu“ par să nu aibă nici o legătură între ei, rădăcinile cuvintelor sunt diferite, nu sunt înrudite… Cum îi zice?

— Etimologie, etimologic?

— Da, etimologic. Aşadar, în ce priveşte întrebările tale despre Eu contra lui Noi, poate că aceasta arată că în Occident există, la un anumit nivel, sentimentul lui Eu în opoziţie cu Noi. Şi poate că atunci când te identifici cu un grup, sau devii o parte a unui grup mai mare, e aproape ca şi cum ai renunţa la propria identitate, sau ai pierde-o. Nu ştiu.

Dalai Lama a rămas pe gânduri.

— Păi, am zis eu, sigur că pot să văd foloasele pe care le ai dacă ajungi la un sentiment mai puternic al identităţii grupului, dacă simţi că faci parte dintr-un grup mai mare. Dar tot mi se pare că la un anumit nivel, cel puţin, cu cât înaintezi mai mult în acea direcţie, cu atât e mai probabil să apară riscul de a-ţi slăbi propria identitate, care are de-a face cu sentimentul că eşti unic, că eşti diferit de ceilalţi.

— Nu, nu-i neapărată nevoie să fie aşa, a răspuns el. Şi, de fapt, acest proces de extindere a propriei identităţi ca parte dintr-un grup poate să fie în realitate un proces foarte firesc, care se produce fără să-ţi pierzi identitatea proprie. De exemplu, într-o familie sunt mai multe persoane, şi sunt diferite între ele. Dar,

atunci când gândesc în termenii „familia noastră“, există o incluziune, deoarece se raportează între ei pe baza rudeniei. Aşadar, în acest caz îţi extinzi identitatea, incluzând familia, şi ai această identitate colectivă a familiei. Este vorba, într-adevăr, de lărgirea orizontului sau obiectivului, deoarece, dacă oamenii nu vor să o facă, pot să fie divizaţi chiar şi în propria familie. Ar putea exista o familie în care se fac distincţii bazate pe tot soiul de lucruri – concepţii politice diferite sau aranjamente financiare sau orice altceva. Apoi, poţi avea o familie care are o identitate familială colectivă, dar sentimentul tău de „comunitate“ sau afinitate este strict limitat la acel nucleu familial. Aşadar, ai soţ/soţie, copii, dar, tot aşa, dacă nu eşti în stare să-ţi extinzi perimetrul cercului, va fi foarte restrâns. Această familie se va diferenţia de vecini şi se va menţine complet ruptă de lume şi va trăi independent. Dar pot fi şi familii care nu numai că se identifică pe sine ca familii, dar se identifică şi ca parte a vecinătăţii. Şi dacă familia ta este în stare să comunice cu alţii, să lărgească cercul până dincolo de vecinătatea imediată, poţi ajunge la un sentiment de conectare şi la o legătură cu ceilalţi pe baza lui „noi, comunitatea“. Şi asta va fi cu totul altceva. Dacă familiile individuale care trăiesc într-o comunitate pot cu adevărat să se raporteze unele la altele ca membre ale aceleiaşi comunităţi, sigur că pot să apară uneori conflicte sau certuri sau altele de acest fel, dar cel puţin va exista sentimentul apartenenţei. Dacă simţi uneori că ai nevoie să vorbeşti cu cineva, poţi, pur şi simplu, să baţi la uşa cuiva, sau să-ţi destăinui problemele, să împarţi cu cineva bucuriile, să-i inviţi la tine pe cei din jur.

A făcut o pauză, apoi a tras concluzia:

— Aşadar, în acelaşi fel ne putem extinde identitatea, incluzând aici „noi, regiunea“ sau „noi, ţara“ şi aşa mai departe. Şi, în ultimă instanţă, în cazul societăţii, al comunităţii omeneşti, putem extinde această unitate la toată lumea, aşa că putem spune „noi, oamenii de pe pământ“. Deci, la nivelul omenirii, există deosebiri între indivizi, dar, în acelaşi timp, putem vedea o „asemănare“, ne putem raporta unii la alţii pe o bază mai profundă, fundamentală… Ştii, a adăugat, în vreme ce se pregătea să pună capăt întâlnirii, zilele astea am observat că se foloseşte foarte mult cuvântul „omenire“. Cred că e un progres minunat – deoarece este foarte cuprinzător.

Punând jos cana cu apă fierbinte şi încălţându-şi pantofii, Dalai Lama a rezumat discuţia:

— Prin urmare, lucrul important aici este ca o persoană să poată în continuare să se preocupe de propria bunăstare, să aibă sentimentul lui Eu, dar să-şi poată

extinde obiectivul propriei identităţi şi al propriei preocupări, incluzându-i pe ceilalţi – *nu e vorba atât să uităm deosebirile dintre noi, cât să ne amintim asemănările pe care le avem*, acordând acestui lucru la fel de multă atenţie şi importanţă. În esenţă, nu e vorba de Eu *sau* Noi, ci de Eu *şi* Noi.

Am început discuţia despre fericire în contextul social prin examinarea chestiunii fundamentale a lui Eu contra lui Noi – separarea contra legăturii. Dalai Lama susţine că oamenii sunt astfel făcuţi încât trebuie să se lege între ei, explicând că acea capacitate de afecţiune, căldură, prietenie şi iubire pe care o avem este o sursă bogată şi solidă de fericire – ca un fel de proces alchimic al transformării plumbului în aur, transformarea lui Eu în Noi, cultivarea sentimentului apartenenţei ne aduce răsplata bogată a satisfacţiei, şi pe lângă ea o stare mai bună a sănătăţii fizice, mintale şi emoţionale. În acelaşi timp, legarea de alţii ajută la întărirea comunităţii mai largi şi la construirea unei societăţi mai bune. De fapt, indiferent dacă privim prin lentilele idealului budist al compasiunii sau citãm dovezi ştiinţifice recente, putem susţine în mod rezonabil că legăturile dintre oameni şi cele din comunitate, bazate pe sentimentul de grijă faţă de alţii, pot fi cea mai mare sursă de fericire şi mulţumire.

Dar, aşa cum am văzut de-a lungul istoriei omenirii, uneori lucrurile pot să se strice. Foarte tare. Chiar dacă sentimentul apartenenţei, sentimentul lui Noi, ne poate aduce o răsplată bogată, ce se întâmplă atunci când Noi *şi* Ei devine Noi *împotriva* Lor? Cum poate simpla percepţie a lui Noi şi Ei să ajungă la prejudecată, ură, conflict şi violenţă? Acestea erau întrebările critice pe care urma să le înfruntăm în continuarea discuţiilor noastre.

3
Prejudecata (Noi contra Lor)

În 1992, un ţăran croat pe nume Adem a spus o poveste îngrozitoare. Într-un interviu luat de jurnalistul şi scriitorul american Peter Maas, Adem, gârbovit pe scaunul său, a mormăit despre nişte lucruri atât de distrugătoare, încât păreau să-i fi stors toată vlaga şi spiritul din trup. Nici măcar vocea nu-i era mai mult decât o şoaptă. Pe parcursul anului precedent, a spus el, relaţiile dintre sârbii şi croaţii din regiunea lui s-au stricat. În numai un an identităţile individuale s-au dizolvat, absorbite într-o mentalitate mai amplă, nediferenţiată: Noi contra Lor. Şi apoi, într-o noapte, ostilităţile au devenit brusc un coşmar din care Adem nu s-a putut trezi. În acea noapte, sârbii dintr-un sat învecinat au adunat treizeci şi cinci de bărbaţi din satul lui Adem şi le-au tăiat beregata…

În toamna dinainte, ucigaşii îşi ajutaseră victimele să strângă roadele de pe câmpuri. Aceşti sârbi fuseseră prietenii lor, cei cu care îşi împărţiseră viaţa – şi acum, lucru de neînţeles, îi omorau.

După doi ani, pe alt continent, era o după-amiază blândă de primăvară şi viaţa era dulce pentru mulţi din satul african Nyarubuye. Prieteni şi vecini lucrau cot la cot pe câmpuri, cultivând sorg, iar în ziua de odihnă se duceau împreună la biserică. Chiar dacă oamenii erau împărţiţi clar în triburi, tutsi sau hutu, Gitera, un ţăran de acolo, zicea: „Viaţa era normală. În ce ne priveşte, câtă vreme aveam o recoltă destul de bună ca să nu trebuiască să cumpărăm de-ale gurii de la piaţă, aş zice că eram fericiţi“.

Satul era în Rwanda, o ţară cu tensiuni şi conflicte de lungă durată între cele două „grupuri etnice“ principale, hutu şi tutsi. Pe 6 aprilie 1994 a fost asasinat preşedintele de etnie hutu, Juvénal Habyarimana, anulându-se astfel fragila suspendare a ostilităţilor care dura din toamna trecută, de la semnarea acordului de pace dintre cele două părţi. Asasinatul a alimentat resentimentele şi ura care fierbeau înăbuşit de atâta vreme, gata să iasă la suprafaţă, şi a declanşat genocidul minorităţii tutsi săvârşit de cei din tribul hutu, care se aflau la conducere.

După doar nouă zile, Gitera s-a pomenit că ţine în mână o macetă însângerată, cu care îi măcuia pe cei ce locuiau alături de el, mamă, copii, toată suflarea – în biserica din sat. Localnicii din tribul tutsi fugiseră acolo, crezând că-şi pot găsi un refugiu sigur în locul în care învăţaseră împreună cu vecinii lor hutu că a ucide este un păcat. Însă şapte mii de bărbaţi hutu au încercuit biserica şi i-au masacrat aproape pe toţi cei aflaţi înăuntru, despicându-şi şi izbindu-şi vecinii cu macete şi bâte. Gitera a descris o scenă de o oroare inimaginabilă, în care a văzut „oameni cu mâinile tăiate […] oameni care se rostogoleau şi zbierau de durere, fără braţe, fără picioare…“ În cele din urmă, a adăugat: „Aceşti oameni erau vecinii mei“.

Astfel de lucruri s-au petrecut în întreaga ţară, cu nenumărate acte de violenţă – un băiat de zece ani îngropat de viu, o gospodină hutu care s-a dus la locuinţa de alături şi i-a măcelărit pe copiii care fuseseră cei mai dragi tovarăşi de joacă ai propriilor copii, torturi de nedescris – întrucât ceea ce începuse cu comandouri bine organizate trimise prin sate să-i masacreze pe tutsi s-a transformat într-o turbată baie de sânge, un val de ucideri care i-a luat cu el pe civili, încurajaţi de guvern şi întărâtaţi de postul de radio naţional rwandez de unde te asurzea un şuvoi neîntrerupt de propagandă dezumanizantă, referindu-se la tutsi nu ca la oameni, ci ca la „gândaci de bucătărie“ care trebuie exterminaţi. O mare parte din populaţia civilă a participat la exterminare.

Cifrele genocidului sunt stupefiante – se estimează că în decurs de o sută de zile au fost masacraţi între opt sute de mii şi un milion de tutsi (precum şi hutu de orientare moderată)! Nu cu bombe, mitraliere sau camere de gazare – ci, în cea mai mare parte, om cu om, de aproape, personal. Un martor a relatat că a văzut „bărbaţi omorându-şi nevestele, neveste omorându-şi bărbaţii, vecini omorându-şi vecinii, fraţi omorându-şi surorile, surori omorându-şi fraţii şi copii omorându-şi părinţii“. Timp de o sută de zile, părea că au dispărut toate categoriile sau titlurile sociale, cum ar fi soţ, soţie, soră, vecin, prieten, bătrân, tânăr, ţăran, doctor sau preot – n-au mai rămas decât două: „noi“ şi „ei“.

— Sanctitatea Voastră, am început eu, în ultima discuţie ne-am concentrat pe importanţa legăturii cu ceilalţi, pe sentimentul apartenenţei, o legătură umană fundamentală. Aţi spus că ne putem identifica cu un grup fără să ne pierdem sentimentul sinelui, şi că există multe feluri de grupuri cu care ne putem identifica, fie că e vorba despre propria familie, despre comunitate, naţiune şi aşa mai departe. Şi, de fapt, există numeroase studii despre faptul că legăturile sociale sunt asociate nu numai cu mai multă fericire, ci şi cu o stare mai bună a sănătăţii

fizice şi mintale, precum şi cu multe alte binefaceri, până şi prelungirea vieţii. În acelaşi timp, am identificat problema că, odată ce ai un „noi“, ai şi un „ei“, ceea ce creează potenţialul prejudecăţii, urii şi, în cazurile extreme, tipurile de dezumanizare în care diferenţele dintre grupul tău şi celălalt grup îţi par atât de mari, încât nici măcar nu-i mai recunoşti pe ceilalţi ca oameni. Şi de aici mai e doar un pas mic până la atrocităţi şi chiar genocid.

— A considera un grup „subuman“ reprezintă un exemplu extrem a ceea ce este, altminteri, o tendinţă firească de a ne grupa pe noi înşine în Noi şi pe ceilalţi în Ei, a spus Dalai Lama. Prin urmare, pentru a ne ocupa de rădăcinile acestor probleme de care vorbeşti, cred că trebuie să examinăm cu seriozitate tendinţa foarte firească de a ne despărţi în grupuri şi de a privi lumea în termeni de Noi şi Ei.

— Atunci acesta să fie primul subiect pe care-l cercetăm astăzi – tendinţa firească pe care o avem noi, oamenii, de a ne împărţi în grupuri: „*in-group*“ şi „*out-group*“.

Dalai Lama arăta odihnit, gata de explorare.

— Da. Foarte bine!

Era întotdeauna bine să-l întâlnesc dimineaţa. Am zis:

— Ei bine, pornind de la nivelul elementar, mai întâi cred că există o bază biologică, din perspectiva evoluţiei, a faptului că oamenii tind să se împartă în acest fel. Dar, desigur, aşa cum vă place să-mi reamintiţi, aceste lucruri pot fi complicate. Aşadar, pot fi alte cauze ale acestor împărţiri în „noi“ şi „ei“, cum ar fi cele psihologice. De exemplu, chiar acum se desfăşoară Cupa Mondială. Dacă îţi place o anumită echipă, eşti suporterul ei, şi, dacă cineva te întreabă care a fost rezultatul unui meci, nu zici „A, au câştigat“, ci „*Am* câştigat!“. Ştiţi, te identifici cu grupul care are succes. Desigur, oamenilor le place să aibă o părere bună despre ei. Şi una dintre modalităţile de a face asta este identificarea cu un gup care are succes. Dar se poate şi să existe o mare primejdie, am continuat. De exemplu, anul trecut a fost un incident în care au fost ucişi mai mult de o sută de oameni, într-o încăierare la un meci de fotbal din Africa. Ştiţi, asta îmi aminteşte de ce îmi spunea nu demult un prieten despre amplificarea peste tot a curentului de huliganism în fotbal, cu atacuri violente, înjunghieri, împuşcături, suporteri striviţi în panica creată – mii de cazuri în toată lumea. O numea Boala englezească. Şi dacă acest gen de violenţă poate să erupă din pricina unei dispute aparent inofensive, cum este un meci de fotbal, la ce să ne mai aşteptăm? am oftat eu.

Un moment am rămas tăcuţi amândoi, apoi am continuat:

— Dar presupun că prima întrebare este de ce această mentalitate „Noi contra Lor“ este o caracteristică atât de puternică a oamenilor.

Dalai Lama a mai păstrat un pic tăcerea, cugetând la problemă, apoi a început.

— Sentimentul sinelui şi ataşamentul faţă de propria existenţă sunt, desigur, o trăsătură foarte firească. Şi cred că acest sentiment al lui Noi nu este altceva decât o extindere a sentimentului sinelui – devine extins, astfel încât să fie incluşi în el şi alţii. În special rudele apropiate. Îţi extinzi orizontul de identificare, al identităţii personale, pentru a include alţi oameni, cei la care cauţi sprijin. Aşadar, când se extinde, mai întâi cuprinde familia, apoi grupul cultural, apoi naţiunea, tot ce trebuie. Mai demult, oamenii aveau nevoie să se strângă la un loc ca să poată supravieţui. Dacă exista o competiţie pentru resursele sărăcăcioase, era avantajoasă identificarea strânsă cu propriul grup; pentru a supravieţui, individul avea nevoie de alţii care să-l sprijine. Şi, desigur, în trecut, în acea vreme, lumea era în aşa fel, încât grupurile sau comunităţile puteau să rămână relativ izolate, să se dezvolte şi să prospere fără să depindă de alte grupuri.

Dalai Lama a continuat.

— Şi totuşi, chiar dacă sentimentul „Noi contra Lor“ poate că a fost un lucru pozitiv în trecut, ajutând la supravieţuire, lumea s-a schimbat. Realitatea de azi este foarte diferită. Lumea de azi este mai interdependentă, spiritul de cooperare este critic pentru supravieţuirea noastră. Aşadar, ceea ce era cândva productiv acum este contraproductiv, şi, poate, foarte distructiv. Prin urmare, doar pentru că putem zice că acest „Noi contra Lor“ este o trăsătură firească nu înseamnă că nu trebuie să facem ceva în privinţa lui. Acest sentiment al sinelui şi al extensiei care duce la apariţia lui „Noi contra Lor“ poate să tot fie firesc, dar dacă duce la consecinţe negative trebuie să ne străduim să contracarăm această tendinţă.

Prieteni şi duşmani

Propunerea lui Dalai Lama de a urmări dezvoltarea acestor diviziuni între grupuri nu venea doar din curiozitate intelectuală. Cunoaşterea elementelor esenţiale ale acestui proces ne poate ajuta nu doar să înţelegem mai bine de ce ne purtăm în acest fel, ci ne oferă, de asemenea, posibilitatea de a ne schimba comportamentul, de a crea o lume mai bună, un viitor mai bun pentru copiii noştri.

În urmărirea procesului prin care oamenii se separă în grupuri care pot uneori să încerce să se distrugă şi să se vatăme între ele, începem prin a-i clasifica pe

oameni în două categorii, *in-group* şi *out-group* (la care m-am referit ca Noi şi Ei) – acele grupuri cu care mă identific, ca membru, şi acele grupuri pe care le percep ca diferite de mine, acele grupuri cărora nu le aparţin. Procesul împărţirii oamenilor în două grupuri, Noi şi Ei, este un exemplu de *categorisire*. Creierului îi place cu adevărat să categorisească tot ce poate, pe grupuri – obiecte, concepte şi oameni. De ce? Trăim într-o lume foarte complexă, şi capacitatea creierului de a procesa informaţiile este limitată. Categorisirea este una dintre strategiile favorite ale creierului, care ajută la simplificarea torentului de informaţii senzoriale cu care suntem potopiţi în fiecare clipă.

Cunoaşterea categoriei din care face parte un lucru ne spune ceva despre proprietăţile lui şi despre modul în care să reacţionăm la el, fără să trebuiască să pornim de la zero, analizând toate proprietăţile lui specifice, de parcă am vedea pentru prima oară un obiect necunoscut. Aceasta ne ajută să reacţionăm la lumea înconjurătoare cât se poate de rapid şi de eficient, sporindu-ne şansele de supravieţuire. Formarea de categorii pe baza caracteristicilor generale necesită o analiză mai puţin complexă, iar aceasta ne ajută să ne păstrăm resursele cerebrale şi să cheltuim mai puţină energie mentală.

Cel mai important tip de categorisire din viaţa noastră de zi cu zi este felul în care clasificăm oamenii: categorisirea socială. Aceasta implică identificarea unei persoane ca aparţinând unui anumit tip de grup rasial, etnic, de sex sau de alt tip, şi apoi clasificarea ei ca aparţinând lui Noi sau lui Ei.

Mediile noastre sociale din lumea modernă pot fi foarte complexe şi, de vreme ce creierului îi place să-şi conserve resursele, caută modalităţi de a ne simplifica lumea şi de a ne uşura navigaţia în interacţiunile sociale. *Stereotipurile* sunt o astfel de modalitate. Stereotipurile sunt credinţe pe care le avem despre trăsăturile sau atributele tipice unor anumite grupuri. După ce creierul aşază o persoană într-o anumită categorie socială, sunt evocate stereotipurile acelei categorii. Prin umare, în loc să încercăm să evaluăm caracteristicile şi atributele unice ale fiecărei persoane pe care o întâlnim, hotărâm la iuţeală cărei categorii îi aparţine, apoi ne bazăm pe stereotipuri, care ne spun ceva despre ea. Stereotipurile sunt un exemplu de euristică, scurtături mentale care ne pot da rapid informaţii despre modul în care trebuie să ne comportăm.

Dalai Lama a arătat că formarea diviziunilor Noi şi Ei, alături de reacţiile noastre fireşti faţă de Noi şi Ei, există dintr-un motiv anume. Prin urmare, aceste reacţii au fost cândva de adaptare, ajutându-i pe strămoşii noştri să

supravieţuiască. Ca să înţelegem de ce reacţionăm aşa, este important să examinăm pe scurt evoluţia creierului uman.

Anatomia şi structura fundamentale ale creierului uman au evoluat treptat, pe parcursul câtorva milioane de ani. Pe măsură ce creierul evolua, reacţiile fireşti şi înnăscute ale oamenilor, modelate de forţele evoluţiei, au fost întipărite în circuitele neurale. În cea mai mare parte a perioadei evoluţiei omului, strămoşii noştri hominizi, verii noştri îndepărtaţi datând de mai mult de cinci milioane de ani, trăiau ca vânători-culegători sau hoitari-culegători, care umblau de colo-colo pe teritorii imense în cete mici, adunau hrana pe care o puteau găsi sau animalele pe care le puteau ucide cu armele lor din piatră. Treaba lor era să supravieţuiască şi să-şi transmită genele generaţiei următoare. Perioada evoluţiei creierului uman a început atunci când a apărut pe scenă specia umană, acum vreo două milioane de ani, şi oamenii şi-au croit cu greu drum prin pleistocen, care a durat până la sfârşitul ultimei glaciaţii, acum vreo zece mii de ani. În această vreme creierul uman a evoluat rapid, mărindu-şi volumul de mai mult de trei ori.

Primii dintre strămoşii noştri n-au trăit pe roze. Era o vreme cu fluctuaţii extreme ale climatului, cu secetă, foamete, cu prădători umani şi animale cărora să le facă faţă, şi o viaţă precară, în care nimic nu era sigur – în afară de un singur lucru: aveau să urmeze o mulţime de catastrofe şi nenorociri. Creierul era făcut pe măsură, ca să-i ajute pe strămoşii noştri îndepărtaţi să supravieţuiască, să reacţioneze eficient la tipurile de probleme zilnice cu care era cel mai probabil ca oamenii din pleistocen să se confrunte iar şi iar, generaţie după generaţie. Am moştenit astfel un creier care se pricepe să înlăture pericolul şi să iasă din situaţiile care pot antrena moartea, ceea ce unii cercetători numesc „creierul catastrofic“ – un creier care era permanent atent la lucrurile care ar fi putut să meargă rău sau să ne pericliteze supravieţuirea, un creier care ar putea avea tendinţa de a ignora lucrurile bune din viaţă în favoarea celor rele, care se pricepe să sesizeze pietricica din pantof, dar nu-i la fel de capabil să aprecieze apusul de soare sau peisajul minunat pe care le întâlnim atunci când ne plimbăm.

Prin urmare, din perspectiva evoluţiei, este uşor să înţelegem de ce în structura creierului nostru este implantat favoritismul faţă de *in-group*. Resursele nu erau întotdeauna bogate, şi era cu siguranţă avantajos să aparţii unui grup ai cărui membri munceau împreună, sporind la maximum şansele de supravieţuire: vânau împreună animalele mari, adunau cele trebuincioase, se apărau de atacuri şi de prădători. În plus, favoritismul instinctiv faţă de *in-group* tinde să ne atragă spre un grup care seamănă cu noi, ale cărui reguli şi norme sociale ne sunt familiare,

asigurând astfel o funcţionare socială mai lină şi mai eficientă – ceea ce ne sporeşte şansele de a găsi un partener, a ne reproduce şi a ne transmite genele.

Avantajele de a avea un sentiment special de afinitate cu un grup nu se limitează la cel care ţine de evoluţie – a avea propria echipă cu care să aduci acasă o pulpă dolofană de bizon sau să dobori un tigru cu dinţi sabie aflat în toane rele, o chestiune de supravieţuire. Chiar şi în zilele noastre, este mai uşor să cooperezi cu un grup care ţi-e familiar, ale cărui norme sociale şi coduri de comportament corect le cunoşti şi aşa mai departe. Ne simţim mai în largul nostru şi mai încrezători cu cei care sunt ca noi şi, aşa cum am mai spus, oamenii prosperă când sunt legaţi de un grup.

De obicei, nu-i nimic rău în simpla recunoaştere a diferenţelor dintre grupuri, simpla identificare a lui Noi şi Ei. Tot aşa, nu-i nimic rău în favorizarea propriului grup. Dar problema este că forţele şi presiunile evolutive care au acţionat în modelarea arhitecturii creierului uman nu s-au oprit acolo – nu dezvoltăm doar o predispoziţie pozitivă automată faţă de grupul nostru, ci şi o *predispoziţie negativă instinctivă* faţă de alte grupuri. De îndată ce categorisim un individ în termeni de Noi sau Ei, creierul continuă procesarea informaţiei, clasificându-l ca „prieten“ sau „duşman“ – şi pe dată conferă acelei imagini o nuanţă emoţională şi impregnează instinctiv aceste categorii cu sentimente pozitive faţă de „prieteni“ şi sentimente negative faţă de „duşmani“. Şi, aşa cum vom discuta mai departe, aici lucrurile pot să se înrăutăţească – foarte tare.

Prejudecata

— Sanctitatea Voastră, menţionaţi posibilitatea consecinţelor negative care se ivesc din sentimentul de bază „Noi contra Lor“. Tocmai mă gândeam că ţinta noastră este fericirea, şi sigur că aceasta este tema generală a discuţiilor noastre. În privinţa fericirii, studiile au arătat că oamenii sunt cu adevărat mai fericiţi când trăiesc în comunităţi sau societăţi omogene, în care nu-s prea mulţi Ei. Lucru care presupun că nu e surprinzător, dar e un pic descurajant pentru aceia dintre noi care trăim în societăţi multiculturale, ca America. Ştiţi, sunt curios în privinţa unora dintre experienţele dumneavoastră personale în această privinţă. Desigur, Tibetul tradiţional a fost o cultură foarte omogenă. Nu ca America, unde s-au adunat tot felul de culturi şi rase. Din punct de vedere istoric, Tibetul a fost foarte izolat, de fapt, a fost una dintre cele mai izolate ţări din istorie, şi au trăit în ea aproape

numai etnici tibetani. Când am fost acolo pentru prima oară, cred că Tibetul fusese vizitat de doar câteva sute de occidentali…

De cum am rostit acele cuvinte, mi-am amintit de situaţia tragică din Tibet, unde chinezii asigurau, practic, distrugerea definitivă a culturii tibetane tradiţionale, prin intermediul politicii de transferare în Tibet a etnicilor chinezi han. M-am simţit tare prost, întrebându-mă dacă nu cumva vorbele mele îl întristrau sau îl îndurerau pe Dalai Lama, amintindu-i de criza actuală. Dar el n-a dat nici un semn că ar fi aşa, atitudinea i-a rămas aceeaşi – era ager, atent, receptiv.

Încercând să-mi ascund stânjeneala, am trecut repede mai departe.

— Ştiţi, vorbeam despre faptul că oamenii împart în mod firesc grupurile în Noi şi Ei. Însă, dincolo de simpla divizare a oamenilor în aceste două categorii, se pare că e la fel de firesc să avem o tendinţă automată sau o reacţie negativă la Ei, o teamă sau suspiciune instinctivă faţă de cei pe care îi percepem ca diferiţi de noi. Şi, desigur, aceasta poate uneori să escaladeze în discriminare, prejudecată şi aşa mai departe… Prin urmare, de curiozitate, de vreme ce aţi crescut într-o cultură foarte omogenă, vă amintiţi prima oară când aţi văzut un occidental, un caucazian sau un membru al unei rase diferite? Vă amintiţi cum aţi reacţionat la alte rase? Aţi simţit că aveţi ceva împotriva lor?

Dalai Lama s-a gândit o vreme.

— Nu, nu-mi amintesc prima oară. Dar, desigur…

Deodată, Dalai Lama s-a oprit şi a început să râdă în hohote.

— Tocmai mi-am amintit, a spus, încă râzând, prima oară când fratele meu mai mic a întâlnit pe cineva din altă ţară. Era mititel. A văzut un musulman cu o înfăţişare izbitoare, cu o uriaşă barbă roşie. Era uigur, din Turkestanul de Est. Eu nu eram acolo, dar am aflat apoi că fratele meu, care era foarte mic pe atunci, a fost copleşit cu totul când l-a văzut pe omul acela! S-a speriat aşa de tare, că aproape că a leşinat!

Şi Dalai Lama a continuat să râdă, de abia mai putea să răsufle.

— Şi după aceea n-a putut nici măcar să vorbească vreo trei-patru zile, şi se pare că a trebuit să i se facă un ritual de vindecare ca să-şi revină de-a binelea!

Pe când râsul i se stingea, a continuat.

— Însă, în ceea ce mă priveşte, nu-mi amintesc nici un incident anume ori vreo reacţie de surprindere. În adolescenţă, am văzut nişte albi care locuiau la Misiunea britanică din Lhasa. Şi mai demult aveam în Tibet nişte musulmani uiguri şi, desigur, chinezi. Când i-am întâlnit pe aceşti oameni, mi-a fost limpede

că sunt diferiţi, a existat cu siguranţă recunoaşterea acestui fapt. Dar nu-mi amintesc să fi avut pe această bază un sentiment de distanţă sau vreo prejudecată.

O moştenire din trecutul nostru îndepărtat ca specie ne-a lăsat o simpatie firească pentru cei pe care îi percepem ca *in-group* şi o pornire împotriva celor pe care îi considerăm *out-group*. Acest răspuns imediat, instinctiv, din creier faţă de *out-group*-uri, o reacţie de teamă şi chiar ostilitate, poate fi de la subtilă până la făţişă, de la o reacţie aflată sub pragul conştientizării până la un sentiment copleşitor de teamă sau ostilitate. Reacţia automată din copilărie a fratelui lui Dalai Lama este o ilustrare vie a forţei pe care o pot avea aceste reacţii.

Din nou, la fel ca dispoziţia pozitivă, sau favoritismul, faţă de propriul *in-group*, această dispoziţie negativă faţă de *out-group*-uri are sens din perspectiva evoluţiei – deoarece în perioada în care a evoluat creierul uman competiţia cu cetele de oameni din vecinătate pentru resursele insuficiente era foarte dură. Scopul era *supravieţuirea*, şi în pleistocen adversarii îşi dădeau în cap între ei mai degrabă cu o toporişcă de piatră decât cu un anunţ publicitar isteţ, sau chiar se scoteau definitiv din competiţie – dar tăind beregate, nu preţuri.

Aşa că, dacă ne amintim că creierul nostru a fost de fapt construit pentru a se ocupa rapid şi eficient de cele mai obişnuite primejdii şi probleme din pleistocen – o epocă în care omorul era cea mai recentă, cea mai modernă tehnică de soluţionare a conflictelor şi în care străinii puteau fi o cantitate necunoscută –, vedem că dotarea genetică a creierului de a reacţiona la membrii altui grup cu o doză bună de alarmă de modă veche, de a ne ţine în alertă, era, fără îndoială, o chestie deşteaptă.

Această atitudine negativă faţă de *out-group*-uri a devenit baza creării prejudecăţii. O modalitate obişnuită de conceptualizare a prejudecăţii este, ca atitudine generală faţă de ceilalţi, alcătuită din două componente: tendinţa automată, instinctivă, care este o reacţie emoţională negativă, cum ar fi teama sau ostilitatea, combinată cu o serie de credinţe stereotipe despre celălalt grup. Aceste stereotipuri sunt, în general, credinţe false, cum ar fi credinţa în inerenta superioritate a membrilor *in-group*-ului şi inferioritate a membrilor *out-group*-ului.

Originile neurologice ale prejudecăţii

Ce se întâmplă în creier ca să apară modurile distorsionate de gândire şi emoţiile negative asociate cu prejudecata?

Pentru a urmări traseul informaţiilor în creier, putem începe cu informaţiile pur senzoriale pe care le luăm din jur, imaginile, sunetele, mirosurile şi informaţiile tactile. Informaţiile vizuale despre *orice obiect* pe care îl observăm sunt culese de retină, un grup de celule din interiorul ochiului, şi aceste informaţii sunt transmise creierului prin nervul optic, transportate de un mănunchi de fibre nervoase, călătorind până în regiunea occipitală, o regiune din spatele creierului care procesează vederea. Ochiul însuşi nu ştie ce vede; pur şi simplu înregistrează totul din jurul nostru ca nimic mai mult decât tipare de forme, culori şi umbre, lumină şi întuneric. Creierul este cel care atribuie acelor obiecte un înţeles, spunându-ne ce vedem, punându-i o etichetă. De asemenea, simplifică ceea ce vedem – filtrează o mare parte din ce vede ochiul, formează nişte impresii iniţiale despre obiectele pe care le vedem şi le desparte în categorii generale, hotărăşte de care anume lucruri este important să fim conştienţi.

Ca să înţelegem în ce fel creierul nostru ne editează lumea, filtrând şi eliminând o mulţime de informaţii, pentru a crea o reprezentare simplificată a lumii, un experiment simplu poate fi foarte eficient: mai întâi, închideţi ochii, întoarceţi-vă cu spatele, apoi deschideţi ochii timp de zece secunde, privind cu atenţie şi reţinând tot ce vedeţi drept în faţa dumneavoastră. Apoi întoarceţi-vă la loc şi scrieţi tot ce este în cameră în dreptul ochilor. După aceea răsuciţi-vă iarăşi şi comparaţi lista cu toate obiectele care se află în cameră – examinând cu atenţie fiecare obiect, amănunţit. S-ar putea să fiţi surprins la cât de multe obiecte v-aţi uitat direct, dar nu le-aţi „văzut“. În ciuda faptului că le-aţi privit limpede, cu amândoi ochii larg deschişi, creierul a făcut aceste obiecte să fie invizibile.

După ce am identificat un obiect pe care îl întâlnim ca făcând parte din categoria „om“, categorisim mai departe acel om ca parte din Noi sau din Ei. Unele dintre aceste informaţii merg în ceea ce se numeşte sistemul limbic, o serie de structuri aflate adânc în creier care joacă un rol important în reglarea emoţiei, motivaţiei şi memoriei. Din punctul de vedere al evoluţiei, sistemul limbic este foarte vechi, făcând parte din părţile mai primitive ale creierului, care pot fi găsite şi la animalele inferioare. Structurile din sistemul limbic răspund de reacţia noastră imediată la lucrurile sau oamenii cu care ne întâlnim, reacţia noastră „viscerală“ – avem un sentiment pozitiv sau negativ faţă de acel obiect, un sentiment general de atracţie sau aversiune, e bun sau rău?

În sistemul limbic se află o mică structură în formă de migdală, îngropată adânc în creier, care se numeşte corpul amigdalian. *Corpul amigdalian face parte din sistemul nostru de alarmă la apariţia pericolului, răspunde de evocarea*

emoţiilor de tip teamă şi furie, reacţii emoţionale puternice care ne ajută în situaţiile periculoase care ne ameninţă viaţa. Emoţiile produse de corpul amigdalian ne pregătesc pentru celebra reacţie de luptă sau fugă, să luptăm sau să fugim de situaţia periculoasă, prădător sau duşman. Corpul amigdalian are o importanţă crucială în interacţiunile noastre sociale.

Există din ce în ce mai multe dovezi ştiinţifice că acest corp amigdalian este principalul vinovat biologic pentru prejudecată şi ură, care duc în ultimă instanţă la atât de multe dintre conflictele existente în lume în prezent. Activitatea corpului amigdalian reprezintă perceperea unei ameninţări potenţiale şi este implicată în reacţia părtinitoare sau bazată pe prejudecată în contextul evaluării sociale, reacţionând ca şi cum am fi pregătiţi mai ales pentru teamă sau pentru ostilitate împotriva a ceea ce este perceput ca *out-group*. Acest lucru poate că a fost adecvat sau util pentru strămoşii noştri preistorici, dar ne dezvăţăm greu de el, şi în zilele noastre corpul amigdalian poate produce alarme false.

Informaţiile despre ceea ce ne înconjoară sunt trimise multor părţi ale creierului. În timp ce informaţiile sunt comunicate sistemului limbic, alte trasee neurale transportă informaţii la cortexul cerebral, încununarea evoluţiei umane, marca oamenilor. Această structură, care se află la suprafaţă şi spre partea din faţă şi reprezintă cel mai recent progres din evoluţia creierului, este asociată cu funcţiile superioare ale raţionamentului, analizei şi logicii – sediul gândirii raţionale. Aici poate avea loc o analiză mai profundă a obiectului sau persoanei şi poate să apară o cunoaştere mai nuanţată şi mai corectă. Aceasta este partea „gânditoare“ a creierului, care ne formează gândurile şi credinţele conştiente despre ceilalţi. Aici apar stereotipurile. Şi atunci când stereotipurile negative sau credinţele false despre un *out-group* se combină cu reacţia emoţională negativă produsă de corpul amigdalian, răsare prejudecata. Mai departe vom examina felul în care sunt create aceste credinţe false şi în ce fel le putem învinge.

Mai este aici un ultim punct semnificativ: regiunile gândirii raţionale din neocortex şi regiunile emoţiilor din sistemul limbic pot comunica între ele, sunt conectate prin trasee neurale, ceea ce are ca rezultat capacitatea de a ne modifica intenţionat, într-o anumită măsură, reacţiile obişnuite, prin cunoştinţe noi, experienţe noi şi condiţionare. Aşa cum vom vedea mai încolo, neocortexul este cel care ne-ar putea salva, acea parte a creierului care are capacitatea de a ne elibera de reacţiile reflexe primitive de teamă, ostilitate, ură şi prejudecată, moştenite de la strămoşii noştri îndepărtaţi.

Stereotipurile şi credinţele false

După ce New Orleans a fost distrus de uraganul Katrina, în mass-media au apărut o mulţime de poveşti şi imagini de după dezastru, adesea centrate pe situaţia disperată a supravieţuitorilor. În multe dintre aceste poveşti, supravieţuitorii albi erau desemnaţi prin cuvântul adecvat „evacuaţi“, în vreme ce supravieţuitorii negri erau adesea desemnaţi prin termenul incorect „refugiaţi“, care are conotaţia de persoană silită de împrejurări să-şi caute adăpost în altă ţară – adică străin, unul dintre Ei. Într-o faimoasă pereche de fotografii, un bărbat negru care căra o sacoşă mare prin apa până la brâu are în legendă cuvântul „jefuire“, care evocă imagini de jaf, violenţă şi primejdie. În legenda fotografiei unui cuplu de albi care fac exact acelaşi lucru acţiunea este prezentată drept „căutare“, cuvânt care evocă o imagine foarte diferită – poate iepuraşi albi, drăgălaşi care caută morcovi ori veveriţe mici şi blânde în căutare de ghinde.

— Sanctitatea Voastră, am continuat, când ne gândim la diferitele tipuri de consecinţe negative ale atitudinii „Noi contra Lor“, ca american, trăind într-o societate multiculturală, îmi vine pe dată în minte rasismul. Aceasta a fost o problemă importantă în societatea americană, sursa multor suferinţe de-a lungul veacurilor, chiar dacă mai puţin acum decât în trecut… Dat fiind că acum ne concentrăm pe cauzele consecinţelor distructive ale perspectivei „Noi contra Lor“, aveţi vreo idee despre alte cauze ale prejudecăţii şi rasismului?

— Aşadar, Howard, întrebi despre rasism. Dar eu cred că prejudecata nu ţine cu adevărat de rasism, nu e bazată doar pe culoarea pielii (prejudecată împotriva culorii pielii), ci are mai mult de-a face cu proiecţia mentală, această premisă falsă că un grup este în mod inerent inferior altuia. De exemplu, dacă te uiţi chiar şi la o societate care este uniformă din punct de vedere rasial, găseşti discriminare bazată pe diverse premise false. Uite, prima mea vizită în Africa a fost în Gabon, unde am participat la o reuniune la Albert Schweitzer Center. În drum spre centru am trecut prin nişte sate. Erau tare sărace, subdezvoltate. Şi am văzut copii, în pielea goală, alergând pe acolo plini de sângele unei păsări de apă înalte pe care tocmai o omorâseră, un cocor sau un flamingo. Erau stropi de sânge peste tot. M-am întristat nespus. Foarte aproape de aceste sate se afla centrul spre care mergeam, unde elita conducătoare a ţării, inclusiv preşedintele, era limpede că trăieşte în lux. Am simţit cu adevărat prăpastia imensă dintre elita conducătoare şi oamenii de rând, poporul. A fost foarte descurajant. Aşa că aici, în acelaşi grup de oameni, am simţit şi o anumită prejudecată bazată pe această

credinţă falsă în inferioritate contra superioritate. Desigur, când ne ocupăm de probleme ca prejudecata sau rasismul, sunt întotdeauna în joc mulţi factori. De exemplu, suntem condiţionaţi să ne păstrăm aceste viziuni false, şi această condiţionare poate veni de la niveluri diferite – pot fi viziuni promovate în unele cazuri de propria familie sau de grupul nostru, sau idei pe care le culegem din societatea în care creştem. Apoi, pot fi implicaţi la un anumit nivel chiar şi factori istorici – de exemplu, colonialismul poate să joace şi el un rol în apariţia acestor prejudecăţi. Deci pot fi multe lucruri… şi, desigur, există multe lucruri pe care oamenii îşi pot întemeia discriminarea…

— Prin „lucruri“ vreţi să spuneţi…?

— De exemplu, factori ca averea, puterea, educaţia sau statutul social al unei persoane sunt folosiţi de obicei ca bază a sentimentului de superioritate intrinsecă faţă de ceilalţi. Britanicii folosesc, de exemplu, titluri ca „sir“ şi „lord“; astfel se stabilesc distincţiile de clasă care implică aceste diferenţe, un fel de superioritate înnăscută, creând sentimentul de separare. Desigur există şi alte criterii, cum ar fi ideea că propria religie este superioară religiei altora, sau mai adevărată. Aşadar, pot să existe multe forme de discriminare şi prejudecată, dar principiile sunt aceleaşi. Şi, indiferent ce criteriu alegem pentru a ne simţi superiori, în mod inevitabil acest lucru va fi în detrimentul ambelor părţi şi poate să creeze probleme.

Insistând asupra acestui punct, a spus:

— *Indiferent ce fel de prejudecată şi discriminare este, la rădăcina ei vom găsi o distorsionare a realităţii, viziuni sau credinţe false în superioritatea inerentă a unui grup faţă de altul*.

Dalai Lama s-a uitat la ceas, şi mi-am dat seama că timpul nostru se apropie de sfârşit. Aşa că, în concluzie, am zis:

— Ca să rezumăm…

El a spus:

— Indiferent care este temelia prejudecăţii cuiva, pe orice caracteristică şi-ar întemeia cineva sentimentul superiorităţii, pe termen lung ea duce la necazuri, aşa că trebuie să găsim o modalitate de rezolvare a acestei probleme.

Cum întâlnirea noastră ajunsese aproape de final, mi-a venit în minte o ultimă întrebare:

— Sanctitatea Voastră, vorbim despre prejudecată şi despre faptul că motivele pe care îşi întemeiază oamenii ideea de superioritate nu sunt altceva decât proiecţii mentale, credinţe false. Dar în unele cazuri există diferenţe între oameni,

şi unii *sunt* superiori într-un anumit fel; de exemplu, unele grupuri au, de fapt, o educaţie mai bună. Ei bine, dacă oamenii îşi întemeiază sentimentul superiorităţii pe faptul că au o educaţie mai bună decât alţii, şi chiar *sunt* mai bine educaţi, atunci nu este o credinţă falsă; are o bază solidă în realitate.

Dalai Lama a răspuns:

— Howard, aşa cum am spus, atunci când este vorba despre comportamentul şi atitudinea oamenilor sunt în joc mulţi factori. Este, de fapt, o chestiune foarte complicată.

Apoi a adăugat, cu o umbră de exasperare:

— Şi, la urma urmei, discuţiile noastre şi această carte la care lucrăm n-o să fie judecate de ONU – nu trebuie să găsim o soluţie la toate problemele lumii. Deci, în cazul nostru, nu numai că în acest fel de atitudini sunt implicate credinţe false, dar, din punctul de vedere budist, rădăcina problemei se află cu adevărat în suferinţele mentale. Există atitudini ca aroganţa şi mulţumirea de sine exagerată care îşi au rădăcinile în ignoranţă. Aşadar, da, unii oameni pot fi mai capabili datorită unei educaţii mai bune, alţii pot fi mai puţin educaţi; unii mai bogaţi, alţii mai puţin bogaţi; unii mai arătoşi, alţii nu aşa de arătoşi. Dar rămâne un factor important: în ciuda acestor diferenţe, trebuie să ne păstrăm respectul faţă de toţi. Sunt cu toţii oameni, merită să aibă parte de demnitate şi respect la acel nivel fundamental. Acesta este un adevăr imuabil.

Dalai Lama şi-a încălţat pantofii, punând capăt întâlnirii. Discuţia despre felul în care poate fi înfrântă prejudecata avea să aştepte până la întâlnirea următoare.

Poate că războiul din Rwanda dintre tutsi şi hutu, pomenit mai înainte, este ilustrarea extremă a acestui principiu din ultima jumătate a ultimului secol. În urma genocidului rwandez, ONU a creat Tribunalul Penal Internaţional pentru Rwanda, care să-i judece pe cei ce au săvârşit genocidul – încercarea deliberată a conducătorilor hutu de a extermina grupul etnic tutsi. Când a fost judecat primul caz, a trebuit să fie examinat termenul „grup etnic“. În general, „grupul etnic“ era definit ca un grup distinct ai cărui membri au în comun limba sau cultura. Întrucât tutsi şi hutu aveau în comun limba, religia şi cultura, judecătorii şi-au dat repede seama că tutsi nu puteau fi consideraţi un grup etnic diferit. Conceptul de genocid se aplica, desigur, şi la rasă, dar tutsi nu se încadrau nici în definiţia unei rase diferite. Judecătorii au descoperit că nu pot să desfăşoare în mod legal aceste procese pentru „genocid“ decât dacă tutsi erau o grupare sau o rasă distinctă.

Timp de peste un an, serie după serie de judecători şi experţi juridici care făceau parte din tribunalul rwandez au formulat o mulţime de păreri şi decizii confuze – schimbându-şi cu totul poziţia şi răzgândindu-se de patru ori, în încercarea de a găsi o modalitate de a-i considera pe hutu şi tutsi două grupuri rasiale sau etnice distincte, dar degeaba. În cele din urmă, judecătorii au hotărât că, în situaţia dată, definirea unei victime trebuia să se facă de la caz la caz – cu rezultatul că fiecare proces de genocid a început prin trecerea în revistă de la cap la coadă a aceloraşi dovezi confuze şi neconcludente despre identitatea hutu şi tutsi. Desigur, ura care alimentase războiul şi genocidul se bazase pe convingerea absolută a ambelor părţi că există între ele diferenţe fundamentale etnice şi chiar rasiale. Şi totuşi, se părea că aceste „diferenţe“ rasiale şi etnice, baza unei orori de neînchipuit şi a măcelăririi unor oameni, erau pur imaginare, fără nici un fundament real.

Cum răsar astfel de iluzii şi credinţe false? În acest caz, lunga şi complicata istorie a Rwandei – unde s-au tot schimbat partidele conducătoare, programele politice şi structurile puterii – a creat treptat atât printre tutsi, cât şi printre hutu credinţa că sunt rase distincte din punct de vedere etnic, dar, de fapt, termenii *„tutsi“ şi „hutu“ au apărut ca identităţi sociale şi economice, nu etnice sau rasiale şi, de fapt, termenii erau flexibili şi fluizi, însemnând lucruri diferite pentru persoane diferite, în locuri diferite şi în momente diferite*. În general, „tutsi“ se referea iniţial fie la persoane cu statut de nobil, fie la persoane care aveau un anumit nivel de putere şi bogăţie, în vreme ce „hutu“ se referea, în general, la oamenii „de rând“. Însă termenii erau atât de fluizi, încât familiile hutu care dobândeau destulă bogăţie, putere sau influenţă puteau să devină tutsi, şi treptat erau date uitării rădăcinile lor hutu.

„Etnicizarea“ termenilor „hutu“ şi „tutsi“ s-a produs ca o construcţie politică mai recentă, despre care unii învăţaţi cred că a fost începută de curtea tutsi aflată la guvernare în secolele al XVIII-lea şi al XIX-lea, pentru a proclama superioritatea tutsi faţă de hutu. Mai târziu, colonizatorii germani şi belgieni *au solidificat orice rămăşiţă de fluiditate a definiţiilor*, instituţionalizând oficial un sistem de clasificare etnică pe care l-au completat cu propriile concepţii despre superioritatea şi inferioritatea rasiale şi etnice. Acesta a fost un expedient politic pentru a-i face pe tutsi să-i ajute să cârmuiască ţara – şi, în acelaşi timp, se asigura amplificarea divizării şi polarizării dintre cele două grupuri. Şi totuşi, definiţiile oficializate ale grupurilor etnice şi „raselor“ separate erau atât de

arbitrare, încât *în 1933 belgienii îl clasificau pe un om care avea mai puţin de zece vaci ca hutu şi pe un om cu mai mult de zece vaci ca tutsi*!

Dilema cu care s-a confruntat tribunalul rwandez subliniază aspectul tragic al urii şi prejudecăţilor rasiale, în toate formele lor. Aşa cum a spus Dalai Lama, ele se bazează, în general, pe credinţe distorsionate şi false, indiferent dacă este vorba despre iluzia diferenţelor rasiale fundamentale dintre două grupuri sau de credinţele false în inferioritatea sau superioritatea unuia sau altuia dintre cele două grupuri.

Dalai Lama arată că la rădăcina prejudecăţii vom găsi credinţele false şi distorsionarea realităţii. Dacă examinăm mecanismele cerebrale pe care se sprijină formarea prejudecăţii, ne este mai uşor să înţelegem cum pot să se producă astfel de distorsionări ale realităţii. După cum am văzut mai devreme, creierului, care este inundat de o grămadă de informaţii, îi place să sorteze în categorii generale obiectele şi oamenii cu care se întâlneşte. Mai departe, după ce o persoană este etichetată ca aparţinând unei anumite categorii sociale sau unui anumit grup, sunt evocate fără întârziere stereotipurile despre acel grup. Stereotipurile sunt o formă de euristică, un gen de scurtături mentale pe care le foloseşte creierul pentru a ne ajuta să facem faţă mai uşor unei lumi complexe. Deşi acest lucru are anumite avantaje (de exemplu, ne ajută să reacţionăm rapid la lucrurile care se petrec în jurul nostru sau să ne conservăm resursele cerebrale), îl plătim scump. El poate avea ca rezultat distorsionarea realităţii, formând credinţe false sau stereotipuri despre alte grupuri, şi poate duce la prejudecată, ură şi, în cele din urmă, violenţă.

Cum se petrece aceasta? Categoriile sociale se bazează pe simplificarea informaţiei, generalizare şi formarea de judecăţi rapide. Tocmai aici începe distorsionarea realităţii. Practic, este imposibil să se formeze o cunoaştere deplină şi un tablou exact al unui om, cu întregul caracter, toate atributele, talentele, aptitudinile, valorile etc. pe baza câtorva generalităţi despre un grup căruia credem că-i aparţine. În acelaşi timp, este uşor să se sară peste cal cu generalizarea; multe studii au arătat că oamenii tind să amplifice în mod semnificativ *diferenţele dintre* grupuri şi să supraestimeze *asemănările din interiorul* grupurilor, trecând cu vederea trăsăturile distinctive ale indivizilor din grup – fenomenul „toţi arată la fel“.

Stereotipurile noastre despre o anumită categorie socială sau grupare pot fi pozitive sau negative şi pot avea niveluri diferite de corectitudine. Totuşi, chiar şi un stereotip „corect“, care poate să reflecte o diferenţă reală între mediile

grupurilor, se bazează pe distorsionare – şi cu cât reducem mai mult un om la câteva atribute primare, percepându-l ca pe un simplu membru al grupului, cu atât va fi mai nesigură judecata pe care o emitem despre el. La urma urmei, stereotipurile implică emiterea unei judecăţi despre o persoană încă dinainte de a ajunge să o cunoşti. Şi peste toate astea, atunci când judecăm pe cineva pe baza faptului că aparţine unui anumit grup social, tindem să uităm că acea persoană ar putea fi membră a multe alte grupuri sociale, şi nu ştim nimic despre toate celelalte.

Problema cu prejudecata este nu numai că tindem să avem credinţe distorsionate şi false despre alte grupuri, ci şi că aceste credinţe false şi prejudecăţi tind să se întărească reciproc. Prejudecata începe cu o reacţie emoţională negativă faţă de alt grup, şi avem tendinţa firească de a ne forma despre acel grup credinţe conforme cu părtinirea emoţională, „reacţia viscerală“. În acelaşi fel, tindem să-i atribuim propriului grup caracteristici pozitive – tinzând astfel să percepem întotdeauna grupul nostru ca superior şi *out-group*-urile ca inferioare. De exemplu, un studiu efectuat pe treizeci de triburi din Africa a arătat că fiecare dintre ele credea că le este superior tuturor celorlalte.

Desigur, aceste credinţe se dezvoltă indiferent dacă sunt sau nu adevărate. Din păcate, după ce dezvoltăm aceste credinţe greşite sau stereotipuri, ele tind să fie deosebit de fixe şi rigide. Studiile au arătat că creierul are tendinţa să culeagă din mediul înconjurător informaţii care corespund credinţelor noastre, cum ar fi credinţa în inferioritatea înnăscută a altor grupuri, şi elimină datele care le contrazic. Atunci când observăm o purtare sau o trăsătură ambiguă, distorsionăm şi filtrăm felul în care percepem lucrurile, ca să se potrivească părtinirii noastre.

Chiar dacă, aşa cum arată Dalai Lama, credinţele noastre false despre alte grupuri sunt cauza nemijlocită a unei mari părţi din cruzimea din lume, tragedia este că, în general, nici măcar nu suntem conştienţi de faptul că creierul nostru selectiv filtrează, minimizează sau maximizează informaţiile, pentru a le face să se potrivească credinţelor noastre.

Atunci şi acum

Acum câţiva ani, nişte cercetători au făcut un experiment pe tema favoritismului faţă de in-group. În acel studiu, subiecţilor li s-a atribuit statutul de membru al unuia din două grupuri care jucau un joc pe calculator şi aveau posibilitatea să le dea bani reali altor jucători din oricare echipă. Dar subiecţilor li s-a spus că nu

vor putea să primească ei înşişi bani de la nimeni implicat în acel experiment. Favoritismul faţă de in-group a fost măsurat pe baza banilor acordaţi de subiect propriei echipe. Aşa cum era de aşteptat, subiecţii şi-au favorizat şi răsplătit propriul grup. Dar iată partea semnificativă: mai întâi, subiectul nu avea un avantaj material dacă îşi favoriza grupul, nici un fel de avantaj. În al doilea rând, subiectului nu i se spusese nimic despre membrii vreunei echipe – „jocul“ se desfăşura în mod anonim, pe calculator. Subiectul fusese atribuit respectivului grup dând cu banul. Prin urmare, tendinţa subiectului de a manifesta favoritism faţă de grup, sau de a simţi că grupul său este superior sau mai bun în vreun fel, era complet arbitrară, bazată doar pe faptul că făcea parte din grup.

Acest experiment subliniază o idee importantă pe care a enunţat-o mai deveme Dalai Lama. În trecutul nostru îndepărtat ca specie, practicarea favoritismului *in-group* şi prejudecata faţă de *out-group* erau un procedeu de adaptare. În vremea în care *out-group*-urile puteau, în multe cazuri, să ne ameninţe existenţa, reacţia faţă de ele cu un semnal de primejdie automat, instinctiv ne putea salva viaţa. Favorizarea propriului grup oferea şi ea o răsplată foarte reală, ajutându-ne să supravieţuim şi să ne reproducem. Desigur, câteodată chiar şi în zilele noastre aceste reacţii pot fi utile în anumite împrejurări. De exemplu, favorizarea propriului grup poate contribui la sentimentul de afinitate şi legătură, sentimentul apartenenţei. Până şi reacţiile negative care fac parte din sistemul de alarmă al creierului pot fi utile, şi chiar pot să ne salveze viaţa, dacă ne aflăm într-un pericol mortal, atacaţi de membrii altui grup.

Însă problema este că avem un creier care s-a dezvoltat ca să se ocupe de problemele obişnuite cu care se confruntau strămoşii noştri în pleistocen, acum un milion de ani, creier care nu s-a modificat din punct de vedere anatomic de mai bine de o sută de mii de ani. Lumea este foarte diferită, şi totuşi creierul nostru încă mai reacţionează automat, instinctiv, orbeşte, în acelaşi fel ca în urmă cu sute de mii de ani, chiar dacă acum reacţia de acest fel nu mai are vreo valoare de adaptare, nu mai e de nici un folos, ca în jocul pe calculator pe care l-am pomenit puţin mai înainte.

Desigur, aşa cum arată Dalai Lama, aici problema nu este simplul fapt că acţionăm în moduri care nu ne aduc foloase sau avantaje, ci faptul că acţiunea bazată pe unele dintre aceste reacţii instinctuale primitive poate fi dezastruoasă. De fapt, strategiile pe care le-a dezvoltat creierul pentru a face faţă problemelor din lumea pleistocenului, pentru a sprijini bunăstarea şi supravieţuirea strămoşilor noştri, sunt tocmai cele care ne pot duce astăzi la dezastru.

Creierul nostru se pricepe să detecteze primejdiile şi ameninţările şi să reacţioneze rapid, dar, atunci când ne formăm stereotipuri pe baza unor diferenţe imaginare, ne construim prejudecăţi bazate pe acele stereotipuri şi acţionăm orbeşte pe baza unor programe care au fost create pentru strămoşii noştri îndepărtaţi şi codificate în circuitele noastre cerebrale, rezultatele pot fi catastrofale. De exemplu, în lumea interdependentă din zilele noastre, în care *supravieţuirea noastră depinde de cooperarea* cu alte grupuri, reacţia automată la alte grupuri ca şi când ar fi potrivnice este foarte dezavantajoasă. Violenţa şi atrocităţile la care am fost martori până acum sunt în mare parte rezultatul faptului că ne bazăm comportamentul pe unele dintre aceste mecanisme cerebrale mai primitive.

4
Învingerea prejudecăţii

În noiembrie 2008, poporul american a ales primul preşedinte afro-american, un eveniment din categoria pietrelor de hotar, care ar fi fost considerat imposibil cu doar o generaţie înainte. N-au trecut decât două generaţii de când segregaţia rasială era o practică uzuală în sudul Statelor Unite ale Americii, când oamenii din toate straturile societăţii americane îşi manifestau pe faţă bigotismul şi rasismul. Din perspectivă globală, n-au trecut nici trei generaţii de când lumea a fost martoră la ororile Holocaustului, cea mai cruntă manifestare imaginabilă a prejudecăţilor şi urii, o pată pe istoria omenirii. Când privim înapoi la discriminarea flagrantă şi bigotismul făţiş din vremea bunicilor noştri, pare că s-au făcut mari paşi mari în reducerea discriminării, prejudecăţii şi rasismului.

Dar, ca să nu fim prea mulţumiţi de noi, cercetări recente sugerează că problemele prejudecăţilor sunt departe de a fi depăşite. Părtinirea este mult mai răspândită decât ne dăm seama. Manifestările prejudecăţii n-au dispărut, doar au devenit mai subtile. După unele estimări, 80% dintre populaţiile democratice occidentale raportează că nu au concepţii bazate pe prejudecată şi nu au un comportament discriminator semnificativ, şi doar o mică minoritate, aproximativ 10%, spun că sunt făţiş rasişti sau au prejudecăţi. Însă cercetările arată că până şi cei care se consideră complet nepărtinitori sunt adesea şocaţi să afle, când sunt supuşi la teste psihologice, că încă mai păstrează preferinţe subtile. Chiar dacă aceste preferinţe inconştiente sunt mai puţin vizibile, efectele lor pot şi ele să fie distructive, afectându-ne judecata şi comportamentul în moduri mai subtile, dar foarte reale.

După ce am văzut cum apare prejudecata şi i-am recunoscut efectele distructive, era vremea să căutăm modalităţi de a o învinge, să căutăm o metodă prin care să doborâm barierele care ar putea să existe între diferiţi indivizi şi grupuri – şi, dacă avem noroc, să descoperim o cale de făurire a unei legături

umane fundamentale chiar şi cu cei pe care în mod normal i-am percepe ca diferiţi de noi.

— Sanctitatea Voastră, am început eu, aceasta este ultima noastră întâlnire pentru moment. În această săptămână am discutat despre binefacerile schimbării propriei perspective de la Eu la Noi şi despre crearea unui sentiment de apartenenţă la o comunitate mai mare, precum şi despre posibilele pericole aduse de transformarea sentimentului pozitiv al lui Noi în perspectiva „Noi contra Lor“ – care poate duce la prejudecată, discriminare şi rasism.

— E adevărat.

— Ieri aţi vorbit despre nevoia de a ne învinge prejudecăţile, rasismul şi credinţele false despre alte grupuri. Deci asta ne aduce la subiectul final al săptămânii, care este învingerea prejudecăţii.

— Foarte bine.

— Aşadar, întrebarea este: cum propuneţi să procedăm?

— Aş spune că *nu există o singură abordare*, a răspuns el. Avem nevoie de multe abordări.

— Ei bine, să zicem că o anumită societate este perturbată de un grad semnificativ de rasism şi prejudecăţi – există mulţi indivizi care simt că grupul lor este superior şi au o puternică prejudecată şi ostilitate faţă de alt grup. Cum putem începe să-i facem să se lepede de prejudecăţi şi de concepţiile rasiste?

— Desigur, a răspuns Dalai Lama, întotdeauna vom avea o anumită preferinţă faţă de membrii propriului grup, dar aici vorbim de reducerea prejudecăţilor faţă de alte grupuri. Şi, aşa cum am spus, pot să existe mai multe metode. Însă primul pas este *motivarea oamenilor*. Fireşte, trebuie să existe bunăvoinţa de a-şi examina atitudinea bazată pe prejudecată. Acest lucru este esenţial. Apoi, trebuie să existe un anumit nivel de deschidere faţă de revizuirea perspectivei lor obişnuite.

— Prin urmare, cum începem să-i motivăm pe oameni să-şi revizuiască atitudinea părtinitoare? am întrebat.

— Făcându-i să devină mai conştienţi de dezavantajele atitudinii lor, îndemnându-i să cugete la faptul că, pe termen lung, dispreţuirea celorlalţi este vătămătoare pentru ei înşişi.

— Şi pasul următor?

— Pasul următor este atacarea credinţelor pe care se întemeiază prejudecăţile, a credinţelor false despre celălalt grup, cum ar fi credinţa în superioritatea

moştenită. În general, aceste prejudecăţi, indiferent pe ce se întemeiază, sunt rezultatul condiţionării… care este preluată din cultura sau familia lor. Aşadar, trebuie să învingem condiţionarea. Putem să o facem prin combaterea energică a ideilor distorsionate şi a credinţelor false, oferind argumente pentru revizuirea acestor credinţe, indicând premisele false pe care îşi întemeiază credinţele, proiecţiile false şi aşa mai departe. Este vorba despre descoperirea realităţii.

În mod paradoxal, o parte din motivul pentru care până la 80% dintre societăţile occidentale s-ar putea să păstreze în continuare prejudecăţi subtile ar putea fi climatul „corectitudinii politice“ care predomină în cultura noastră. Dorinţa de acceptare socială şi jena reală faţă de concepţiile lor s-ar putea să-i facă pe oameni să-şi reprime sau să-şi nege gândurile sau sentimentele bazate pe prejudecată. S-au făcut studii din care reiese că simpla încercare de a reprima aceste gânduri, de a încerca la repezeală să „le măturăm sub covor“ *nu elimină prejudecata – de fapt, poate să o amplifice*.

Asta se întâmplă, cel puţin după părerea unor cercetători, din cauza fenomenului „nu te gândi la un elefant“; cu cât te străduieşti mai mult să nu te gândeşti la un elefant, cu atât mai mare e probabilitatea să te gândeşti la el. Astfel s-ar putea explica de ce în societatea americană din zilele noastre cei mai mulţi oameni nu aderă la concepţiile rasiste – cu mult mai puţini, de fapt, decât în vremea bunicilor noştri – şi, în acelaşi timp, societatea noastră continuă să fie plină de tensiuni rasiale cauzate de părtinirile subtile de care oamenii poate că nici măcar nu sunt deplin conştienţi. Cercetările arată că, atunci când există părtiniri subtile larg răspândite, mocnind imediat sub suprafaţa unei societăţi aparent paşnice şi tolerante, o perioadă de tulburări sociale, declinul economic sau stresul pot uneori să declanşeze o erupţie de prejudecată rasială făţişă, şi chiar conflict, când oamenii regresează la modalităţi de interacţiune mai primitive.

Dalai Lama oferă o cale temeinică de eliminare atât a părtinirii subtile, cât şi a prejudecăţii făţişe. El începe prin a arăta importanţa recunoaşterii şi acceptării deschise a părtinirilor şi credinţelor noastre stereotipe, în loc să le ascundem, să le reprimăm sau să le negăm. Urmează combaterea energică şi contestarea oricăror credinţe despre care s-a stabilit că nu corespund adevărului. După cum au confirmat cercetările, dacă nu ne reprimăm prejudecăţile, ci ne recunoaştem deschis părtinirile, le combatem şi le respingem în mod direct, le putem învinge. Şi nu încape îndoială că unele dintre credinţele noastre false sunt atât de profund

condiţionate, încât este nevoie de o motivaţie puternică pentru a le învinge, motivaţie care poate veni dintr-o înţelegere profundă a răului pe care propriile prejudecăţi ni-l fac pe termen lung.

S-a dovedit că această abordare ne reduce prejudecăţile – dar, în conversaţia noastră, Dalai Lama a identificat şi alte strategii de învingere a părtinirilor şi prejudecăţilor noastre.

În continuarea discuţiei despre modalităţile de a învinge prejudecăţile, ideea lui că ne putem ridica deasupra condiţionării prin respingerea energică a credinţelor false părea valabilă. Şi totuşi, acest lucru ar putea să nu fie atât de uşor pentru omul de rând. La urma urmei, cei mai mulţi oameni nu dispun de zeci de ani de antrenament în logică şi dezbateri, precum şi de o viaţă întreagă de antrenare a minţii, ca în cazul lui. Aşa că am făcut următoarea observaţie:

— Dar se pare că uneori condiţionarea de acest fel este atât de puternică, încât este greu să-i determini pe oameni să-şi schimbe credinţele adânc înrădăcinate… Apropo, de curiozitate, aţi văzut vreodată pe cineva revizuindu-şi gândirea despre acest fel de credinţe false?

— O, da, a spus el, evident entuziasmat. De exemplu, îmi amintesc un episod din Africa de Sud. De fapt, aceasta a fost pentru mine o experienţă foarte intensă şi emoţionantă.

— Puteţi să mi-o povestiţi?

— Da, s-a petrecut în Soweto Township, un cartier sărac din Johannesburg. Mi s-a organizat o vizită în casa unei familii obişnuite. Am petrecut acolo două ore, mi-au oferit ceai şi am avut timp să stăm la taclale. Ni s-a alăturat un prieten al familiei, care mi-a fost prezentat ca învăţător. Aceasta se petrecea foarte curând după sfârşitul apartheidului. Aşa că s-a întâmplat să zic: „Acum ţara asta şi-a schimbat cârmuirea şi a ajuns la democraţie, aţi dobândit egalitatea politică, aşa că mă gândesc că în prezent vă sunt deschise toate căile. Dar este nevoie de timp pentru a schimba mentalitatea şi atitudinea oamenilor, aşa că s-ar putea să mai treacă o vreme până ce unii oameni vor adopta în plan psihologic această egalitate“. Iar învăţătorul mi-a spus: „Chiar dacă avem oportunităţi egale nu putem intra în competiţie cu albii, pentru că suntem din fire mai puţin inteligenţi“. Chiar credea că negrii care trăiau acolo sunt inferiori genetic, că de fapt creierul lor nu este la fel de bun ca creierul albilor. Aşa că l-am contrazis. I-am spus că nu e adevărat, că e o idee falsă, dar nu m-a crezut. Condiţionarea lui era atât de puternică, încât credea cu adevărat în această idee a inferiorităţii rasiale. Aşa că

mi-am petrecut mult timp acasă la el, i-am vorbit, am folosit diferite argumente, am încercat să-l conving că nu este inferior. În cele din urmă, spre sfârşitul întâlnirii noastre, l-am convins. A oftat adânc şi a zis: „Da, cred că aveţi dreptate. Acum sunt convins că suntem egali“. A fost o zi pe care încă mi-o mai amintesc foarte limpede. M-am simţit fericit şi uşurat. Omul şi-a schimbat perspectiva. Am simţit că există măcar o persoană pentru care intervenţia mea a contat.

Povestind toate acestea, Dalai Lama avea în voce un fel de intensitate şi încântare, iar în privire o expresie de sinceritate, care creau o impresie inconfundabilă de satisfacţie şi plăcere profundă şi transmiteau un sentiment real de împlinire, de parcă ar fi descris una dintre realizările cu adevărat mari din viaţa lui. O viaţă marcată de realizări importante – nenumărate onoruri şi distincţii, chiar şi Premiul Nobel; dar în toţi anii de când îl cunosc pe Dalai Lama, rareori l-am auzit vorbind despre ceva cu atâta entuziasm nestăvilit şi cu un vădit sentiment de mândrie şi satisfacţie ca atunci când a povestit despre vizita pe care i-a făcut-o acelui învăţător african.

L-am întrebat:

— Ce argumente aţi folosit ca să încercaţi să-l convingeţi?

— Am folosit mai multe argumente. Mai întâi am încercat să-i povestesc din cele trăite de mine, experienţa mea cu chinezii. I-am spus că chinezii îi consideră pe tibetani înapoiaţi, inferiori; tibetanii nu sunt percepuţi ca egali. Apoi i-am explicat că nu aşa stau lucrurile, că este o credinţă falsă, şi i-am povestit experienţa noastră ca refugiaţi. I-am povestit că, prin truda noastră, prin munca sârguincioasă, putem deveni egali, şi că, atunci când ni se oferă şansa educaţiei, nu suntem mai prejos de chinezi. I-am demonstrat că, pentru ca lucrurile să se schimbe, nu este nevoie decât de şanse şi accesibilitate, precum şi de încredere în sine pentru a profita de ele. Apoi i-am explicat pe îndelete că, din punct de vedere ştiinţific, în ceea ce priveşte creierul, la nivelul fundamental, la nivelul biologic, nu există diferenţe. Toţi oamenii au acelaşi potenţial. Iată, acestea sunt argumentele pe care le-am folosit.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, cazul acestui învăţător e oarecum diferit de ceea ce discutam noi. Până acum am vorbit despre faptul că oamenii îşi favorizează *in-group*-urile şi au prejudecăţi împotriva *out-group*-urilor, cum sunt minorităţile rasiale. Drept urmare, omenirea are o istorie hâdă de oprimare a minorităţilor şi a grupurilor stigmatizate. Dar acesta este un caz tragic, în care un membru al grupului oprimat poate să adopte şi el credinţele false despre inferioritatea sa. Fireşte, aşa cum am discutat, în condiţiile în care celelalte aspecte sunt egale,

oamenii tind să creadă în superioritatea propriului grup. Dar în acest caz alte dinamici complică tabloul. Şi povestea dumneavoastră mi-a amintit de unele teorii despre mecanismele psihologice care stau la baza cazurilor de acest fel…

— Care este teoria? a întrebat el.

— Un factor, am răspuns eu, este că grupul poate simţi nevoia să justifice inegalitatea, şi unora le poate fi mai uşor să creadă că ei, sau grupul lor, au făcut ceva rău sau au un defect inerent decât să creadă că sunt victimele neajutorate ale unei societăţi discriminatoare. Presupun că la un nivel psihologic profund e mai puţin neliniştitor să crezi în inferioritatea inerentă a grupului decât să crezi într-un univers nedrept, arbitrar şi orb, în care se întâmplă fără motiv lucruri rele. Astfel, se pare că stereotipurile pe care le avem sunt, adesea, în slujba găsirii unei explicaţii logice, sau încearcă să înţeleagă ceva dintr-o lume lipsită de sens. Aşadar, poate funcţiona în ambele sensuri – stereotipurile negative despre un grup pot să ducă la nedreptăţi, şi aceste nedreptăţi pot să perpetueze stereotipurile. Desigur, am adăugat, acest tip de găsire a unei explicaţii logice poate să perpetueze prejudecata atât în rândurile asupritorilor, cât şi în cele ale asupriţilor. S-au făcut studii din care reiese că oamenilor nu le place să creadă într-o lume nedreaptă, şi ideea unei lumi în care lucrurile rele se petrec la întâmplare îi tulbură pe cei mai mulţi dintre ei la un nivel profund – „Dacă lumea se poartă urât cu o persoană fără motiv, fără ca ea să o merite, asta mi se poate întâmpla şi mie!“. Din această cauză, atunci când cuiva i se întâmplă ceva rău, cel puţin unei părţi din noi îi place să creadă că omul acela a meritat-o, într-un fel sau altul. Deci când vedem în societatea noastră grupuri discriminate, care au un statut inferior sau chiar sunt oprimate intens, tindem să credem că trebuie să aibă vreo trăsătură care este răspunzătoare pentru aceasta.

Dalai Lama a dat din cap, pe gânduri, în vreme ce am spus mai departe:

— Oricum, cazul de care aţi vorbit mi-a amintit de unul dintre cele mai vătămătoare şi tragice efecte ale prejudecăţii rasiale, conceptul de *ameninţare reprezentată de stereotip*.

— Ce este aceasta? a întrebat el.

— Este o situaţie în care membrii unui grup social încadrat în stereotip desfăşoară necorespunzător o activitate, într-un mod care se conformează stereotipului negativ. Se crede că mecanismul de bază este faptul că individul, la nivel subconştient, se teme că felul în care acţionează sau comportamentul său vor confirma un stereotip existent despre grup. Aceasta creează un gen de anxietate care afectează multe funcţiuni cerebrale, ca memoria şi gândirea critică, şi duce la

perturbarea felului în care acţionează – confirmând astfel imaginea negativă stereotipă pe care o poate avea acea persoană. Au fost multe studii care au documentat acest efect, arătând că uneori, pentru a declanşa acest efect, nu este nevoie decât de simpla amintire că facem parte dintr-un grup încadrat în stereotip – de exemplu, faptul că, înainte de a da un test standard, un grup de elevi negri de sex masculin au fost puşi să completeze un formular în care trebuia să fie bifată o căsuţă de identificare a rasei a fost suficient ca să le scadă rezultatele, activând subconştient stereotipul că elevii negri sunt mai puţin inteligenţi şi au rezultate mai proaste la acest tip de teste. Într-un studiu interesant, unui grup de eleve asiatice li s-a amintit în mod indirect că sunt asiatice, ceea ce le-a îmbunătăţit rezultatele la un test de matematică, activând stereotipul că elevii asiatici sunt mai buni la matematică. Apoi, în alt test – pe acelaşi grup – amintirea faptului că erau de sex feminin le-a scăzut rezultatele, activând stereotipul că fetele sunt mai puţin bune la matematică. Studiile de acest fel i-au făcut pe unii cercetători să tragă concluzia că ameninţarea reprezentată de stereotip poate să joace un rol în discrepanţa care se manifestă de multă vreme în SUA între rezultatele la învăţătură ale elevilor albi şi cele ale minorităţilor rasiale, cum sunt elevii negri şi latino-americani.

Simţind că Dalai Lama ar putea să se plictisească dacă monopolizez conversaţia, şi dorind să-i aud părerea, am zis:

— Oricum, Sanctitatea Voastră, aş vrea să ne întoarcem la discutarea modalităţilor de a reduce prejudecăţile împotriva celorlalţi. Tocmai aţi pomenit câteva dintre argumentele împotriva rasismului pe care le-aţi folosit ca să-l convingeţi pe un membru al unei minorităţi că nu este inferior. Dar mă întreb ce raţionament aţi folosi în cazul cuiva aflat de partea opusă, cineva care simte că alţi oameni îi sunt inferiori într-un fel sau altul, ştiţi ce vreau să spun, un rasist sau un habotnic. Aţi folosi aceleaşi argumente împotriva rasismului? Cum aţi argumenta ca să-i ajutaţi să învingă această prejudecată?

Dalai Lama a tăcut un moment.

— Argumentele ar fi la fel de valide, indiferent cui i le prezinţi. E vorba tot despre încercarea de a învinge credinţele false care s-ar putea să facă parte din condiţionarea culturală a acelei persoane – de a arăta că ideea superiorităţii propriei rase asupra altei rase este, pe scurt, ignoranţă pură; nu-i altceva decât prostie, a spus el, cu convingere. Realitatea este că aceste genuri de discriminare nu au o bază ştiinţifică, o bază morală sau o bază etică. Putem dovedi în mod convingător că sentimentul de superioritate al acelei persoane este în realitate o

formă de iluzie. De exemplu, unii pot să indice diferenţa de avere şi să afirme că ceilalţi sunt în mod firesc inferiori – dar le putem arăta că, dacă în timp apare o şansă, acea diferenţă dispare. Pentru că se poate argumenta logic că şi cealaltă rasă dispune de tot potenţialul firesc, trebuie doar să i se dea ocazia şi şansa să demonstreze ce poate.

Am ripostat:

— Eu cred totuşi că ar fi mai greu să convingem o persoană care se simte superioară. Mai există şi alte argumente pe care le-am putea folosi?

Dalai Lama a cugetat la această întrebare.

— În acest caz, aşa cum am spus mai înainte, aş apela la propriul lor interes, arătând efectele dăunătoare sau dezavantajele acelor credinţe. De exemplu, să zicem că o persoană are o afacere. Succesul afacerii depinde adesea de reputaţia persoanei respective, şi reputaţia de a avea prejudecăţi i-ar afecta succesul financiar. De asemenea, ar pierde respectul celor care lucrează cu sau pentru el şi ar scădea nivelul cooperării. Aşa că, în cele din urmă, ea însăşi va suferi. Prin urmare, vedem cum rasismul poate avea efecte negative asupra propriei vieţi, cel puţin pe termen lung. Şi încă un lucru. I-aş cere acelei persoane să se gândească la nesiguranţa şi încordarea pe care le simte într-o societate rasistă. Se plăteşte scump în plan psihologic viaţa într-o comunitate cu tensiuni rasiale atât de mari. Şi există un preţ şi în plan fizic, căci în asemenea comunităţi sau societăţi poate mai uşor să erupă violenţa.

Dalai Lama a sorbit o gură de apă fierbinte, apoi a adăugat:

— Ştii, asta îmi aminteşte de ceva. Mai devreme te întrebai cum poate acest sentiment firesc al lui Noi şi Ei să ajungă la lucruri distructive, la violenţă. Un factor important este lipsa contactului cu ceilalţi, cu cei din partea opusă. Şi dacă analizezi acest lucru, dacă faci cercetări, poţi trasa pas cu pas felul în care aceasta poate duce la violenţă. Lipsa contactului cu ceilalţi, sau izolarea de ceilalţi, este aici un factor important, deoarece rezultatul lipsei de contact sau al izolării este necunoaşterea celuilalt grup. Astfel, ignoranţa poate să ducă la „stereotiparea“ de care vorbeai. Aceasta poate să antreneze şi creşterea suspiciunii faţă de ceilalţi. Şi e uşor ca suspiciunea să devină un fel de teamă. Iar atunci când oamenii acţionează din teamă, una dintre reacţiile posibile este agresivitatea. De fapt, este una dintre reacţiile cele mai obişnuite. Aşadar, după cum vezi, din cauza fricii, din cauza neîncrederii, uneori comportamentul lor devine şi mai agresiv, şi mai violent. Prin urmare, ori de câte ori avem aceste împărţiri drastice între oameni există potenţialul violenţei. De exemplu, îmi

amintesc că acum câţiva ani au fost răzmeriţe într-o comunitate din Los Angeles, într-o zonă predominant coreeană, ca rezultat al tensiunii interrasiale. Deci, e cel mai bine pentru toţi să trăim într-o societate mai stabilă, într-un mediu mai stabil. Asta ţine de bun-simţ. I-aş cere acelei persoane să cugete la sentimentele de suspiciune, teamă şi stinghereală pe care le-ar avea dacă ar umbla printr-o vecinătate în care predomină acea minoritate şi l-aş întreba dacă i se pare cât de cât avantajos să trăiască într-un mediu în care ar putea umbla peste tot fără să se simtă nesigur.

— Bun, am atras eu atenţia, nu ştiu totuşi dacă acesta ar fi un argument destul de puternic pentru unii rasişti. Ar zice atunci: „Păi, dacă-i pe-aşa, o să mă feresc să calc prin locurile alea“.

Dalai Lama a râs.

— Atunci rămâne cealaltă opţiune, ca vreo câţiva dintre membrii celeilalte rase să-i bată la uşă şi să-i prezinte argumentele lor cu bâte de baseball şi ciomege!

A râs din nou şi a continuat:

— Dar, lăsând gluma la o parte, vor fi întotdeauna unii pe care nu-i poţi schimba. Sunt atâtea diferenţe între oameni. Însă, în ce ne priveşte, putem încerca să schimbăm lucrurile, să pledăm, cerându-le să-şi închipuie că trăiesc într-o societate cu mai puţină tensiune, mai puţină teamă, mai puţină ostilitate, şi cât de frumos ar fi; să-i întrebăm dacă ar prefera ca odraslele lor să trăiască într-o societate plină de ură şi teamă. La urma urmei, oricine vrea să trăiască într-un mediu mai sigur pentru el însuşi şi pentru familia lui.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, tocmai mă gândeam la discuţia în care v-am întrebat cum aţi reacţionat când l-aţi întâlnit pe primul membru al unei rase diferite. Aţi spus că nu vă amintiţi vreo reacţie negativă faţă de el. Dar mă gândesc că pot cu siguranţă să existe multe diferenţe între grupuri, în afara celor rasiale. Aşa că mă întreb dacă nu cumva, chiar dacă nu aveaţi discriminări rasiale când aţi crescut în Tibet, trebuie să fi existat alte forme de discriminare în acea societate. Aţi simţit vreodată că aveţi o prejudecată *de vreun fel* faţă de alte grupuri?

Dalai Lama a cântărit întrebarea.

— Da, poate că am simţit o oarecare prejudecată pe temeiuri religioase.

— În ce fel?

— În trecut am simţit un fel de distanţare, chiar prejudecată, faţă de alte tradiţii. De exemplu, în Tibet existau persoane care practicau religia islamică şi

religia noastră locală prebudistă. Îmi amintesc că am simţit o oarecare distanţare faţă de ei, dar mai târziu, cu timpul, am scăpat de aceste prejudecăţi.

— Şi cum aţi învins acele prejudecăţi?

— Ca rezultat al învăţării mai multor lucruri despre punctul de vedere al celuilalt, cunoscându-l mai bine.

— Ca să fie limpede, am întrebat eu, prin identificarea învăţării ca una dintre strategiile care ajută la învingerea prejudecăţii vreţi să spuneţi învăţarea prin forme oficiale de educaţie academică, cum ar fi lecturi despre grupurile celorlalţi şi altele de acest fel?

— Da, asta poate să ajute, a răspuns Dalai Lama. Dar aici mă referam la o cunoaştere la care am ajuns mai ales prin contactul personal cu oamenii aparţinând acestor tradiţii diferite. *Acela* a fost factorul cel mai important. Acum, în cazul tibetanilor, de exemplu, pot fi multe discuţii legate de chinezi, şi uneori, iniţial, când se gândesc la chinezi, la suprafaţă poate fi reacţia că, da, e un chinez, şi de aici sentimentul de distanţare şi opoziţie. Dar când *întâlnesc* în realitate un chinez, în carne şi oase, acel sentiment poate să scadă dacă tibetanii reuşesc să se raporteze la celălalt ca la alt om. Atunci le devine limpede faptul că trebuie să fie cu adevărat conştienţi de diferenţa dintre cei răspunzători de săvârşirea atrocităţilor împotriva tibetanilor şi chinezi, în general. Aşadar, în cazul meu, de exemplu, în aceste zile chiar mă bucur când întâlnesc chinezi. Prin urmare, în general, este important să te raportezi la membrii altor rase, în special la cei cu al căror grup sau naţiune ai un conflict, nu doar ca la nişte *reprezentanţi* ai întregului lor grup, ci privindu-i *individual*, ca oameni.

Nici unul dintre noi nu s-a născut nepărtinitor. Nici măcar Dalai Lama. Recunoscându-şi propriul tip de părtinire şi prejudecată din tinereţe – prejudecată faţă de alte tradiţii religioase –, el a identificat apoi factorii care l-au ajutat să elimine această atitudine. Comentariile sale despre felul în care şi-a învins prejudecăţile, rostite cu atâta simplitate şi atât de dezinvolt, ar fi uşor de respins ca simple generalităţi, ba chiar banalităţi ori clişee. Însă în aceste comentarii concise, care nu ocupau decât un moment din lunga noastră conversaţie, Dalai Lama a oferit adevăruri profunde, identificând trei strategii separate, distincte, pentru învingerea prejudecăţilor, strategii care pot să transforme societatea: contactul personal, educaţia şi raportarea la ceilalţi ca la indivizi. Pentru fiecare dintre aceste abordări există un fond de dovezi ştiinţifice care îi confirmă eficienţa, printre care se numără şi nişte cercetări recente surprinzătoare, de cel

mai înalt nivel, care ne-au lărgit cunoştinţele despre prejudecăţi şi despre posibilitatea eliminării lor. Prin urmare, merită să le examinăm mai îndeaproape pe fiecare.

Contactul personal

Ideea că prin contactul personal dintre grupuri diferite se pot reduce prejudecăţile există în literatura ştiinţifică încă de la începutul anilor ’30, şi în anii ’40 era din ce în ce mai mare interesul faţă de studiile despre contact şi prejudecăţi rasiale, stimulat, în parte, de întoarcerea soldaţilor din cel de-al Doilea Război Mondial. În ciuda politicii rasiale generale de segregare din cadrul forţelor armate în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, câteva experimente de integrare, limitate, efectuate foarte aproape de sfârşitul războiului, cum ar fi integrarea Şcolilor de Ofiţeri, n-au trecut neobservate de sociologi, care au descoperit că, în multe cazuri, integrarea şcolilor pregătitoare şi a experienţelor de luptă reducea prejudecăţile.

În 1954, unul dintre fondatorii psihologiei sociale, Muzafer Sherif, a efectuat, împreună cu soţia sa, Carolyn Wood Sherif, un studiu care a avut o influenţă enormă, numit Robbers Cave Experiment (Experimentul de la Peştera Hoţilor). Este un studiu clasic nu numai despre uşurinţa cu care apar prejudecăţile şi ostilitatea dintre grupuri, ci şi despre posibilele avantaje ale contactului dintre grupuri pentru învingerea prejudecăţii şi conflictului. Acesta este unul dintre principiile despre care Dalai Lama a descoperit că este benefic în propria viaţă.

Cercetarea s-a efectuat într-o tabără pentru băieţi din Parcul Naţional Robbers Cave din Oklahoma, unde Muzafer Sherif a jucat rolul îngrijitorului taberei. Studiul era planificat pe trei faze. În prima, au fost aleşi douăzeci şi doi de băieţi în vârstă de unsprezece ani, provenind din medii similare, şi au fost împărţiţi în două grupuri. Grupurile au fost duse în tabără cu autobuze diferite şi cazate suficient de departe între ele ca în primele zile să nu ştie de existenţa celorlalţi. Această fază avea obiectivul de a înlesni crearea de legături între membrii fiecărui grup şi de a ajunge rapid la o puternică identitate a *in-group*-ului. Băieţii şi-au ales ca nume al grupurilor Rattlers (Şerpii cu clopoţei) şi Eagles (Vulturii) şi în răstimp de două-trei zile, aşa cum se aşteptau cercetătorii, au creat rapid legături între ei, stabilind ierarhii sociale interne.

A doua fază avea scopul de a induce „fricţiuni“ între cele două grupuri. După ce s-a procedat în aşa fel încât cele două grupuri să afle unul de altul, cei care

conduceau experimentul au organizat între ele un turneu sportiv extrem de competitiv, adăugând un strop de frustrare inerentă faţă de felul în care erau organizate şi se desfăşurau jocurile. Conducătorii experimentului s-au pomenit că au mai mult succes decât îşi doriseră; ostilitatea s-a declanşat aproape imediat, înainte chiar de prima întâlnire, doar prin anticiparea competiţiei. Ostilitatea a escaladat foarte repede, de la insulte, „raiduri“ la cabanele celorlalţi, cu distrugere de bunuri, până în punctul în care cele două grupuri nici măcar nu voiau să mănânce la aceeaşi cantină. De fapt, conducătorii experimentului au fost siliţi să încheie înainte de termen faza a doua, deoarece, după ce membrii celor două grupuri s-au încăierat, îşi făceau griji pentru siguranţa băieţilor.

Cheia experimentului a fost cea de-a treia fază, ultima, în care cercetătorii au dezvoltat o metodă de încetare a ostilităţilor şi de promovare a împăcării, prin *contactul* între grupuri. Metoda lor era simplă, şi totuşi extraordinar de eficientă: au introdus brusc „probleme“ şi sarcini, pentru care era nevoie de cooperarea dintre grupuri – sarcini pentru care era nevoie de atenţie şi fermitate, dar pe care nici unul din grupuri nu le putea îndeplini de unul singur. Erau probleme care *depăşeau conflictul între grupuri*. Printre problemele plănuite de cercetători s-au numărat o defecţiune care i-a lăsat fără apă, un camion „avariat“ pentru a cărui tractare înapoi în tabără era nevoie de atâţia „oameni-putere“, încât băieţii să-l tragă împreună, şi găsirea unui film care să fie vizionat. Aceste colaborări necesare, şi altele, *au făcut comportamentul ostil să dispară în mod aproape miraculos*. Grupurile şi-au învins prejudecăţile şi s-au legat între ele în aşa măsură, încât au ţinut morţiş să se întoarcă acasă în acelaşi autobuz.

În ciuda acestor exprimente, Gordon Allport este cel căruia i se atribuie de obicei meritul de a fi făcut primele lucrări de investigare a acestei metode de reducere a prejudecăţilor şi conflictelor dintre grupuri, pentru că în lucrarea sa *The Nature of Prejudice* (*Natura prejudecăţii*) a introdus Ipoteza contactului. După cum a reieşit din studierea ideii că prin contact se reduc prejudecăţile, este foarte limpede că *numai* contactul personal, faţă în faţă, nu duce neapărat la scăderea prejudecăţii. Proprietarii de sclavi din vechiul Sud veneau în contact cu sclavii în fiecare zi, ba chiar erau crescuţi de doici negre, dar asta n-a eliminat prejudecata. Allport a identificat câţiva factori care, credea el, trebuie să fie prezenţi pentru ca acel contact să izbutească să diminueze conflictul dintre grupuri şi să creeze armonie între ele: mai întâi, a susţinut că trebuie să se facă eforturi pentru a crea un *sentiment de egalitate* pe planul statutului social. Apoi, cele două grupuri trebuie să acţioneze împreună pentru un *scop comun*, sau problemă,

sau sarcină. *Cooperarea* între grupuri este alt ingredient vital, în care există o dependenţă reciprocă între grupuri. În mod ideal, contactul trebuie să se producă în timpul unor activităţi importante obişnuite, evitându-se impresia de artificial. În sfârşit, dacă este posibil, contactul dintre grupuri şi munca împreună trebuie să fie *sprijinite de comunitatea* în care se produc – aprobate de autorităţi, de lege sau de obiceiurile locale.

Învăţarea şi educaţia

Altă strategie-cheie recomandată de Dalai Lama este *educaţia*. Ipoteza lui Dalai Lama că învăţarea despre celălalt grup slăbeşte şi elimină, cu timpul, prejudecata este sprijinită atât de bunul-simţ, cât şi de dovezi ştiinţifice substanţiale.

Aceasta se poate produce în trei feluri principale: unu, cu cât avem mai multe informaţii despre ceilalţi, cu atât este mai probabil să-i vedem în feluri individualizate şi personalizate, ca oameni unici, în loc de reprezentanţi unidimensionali ai unui grup. Doi, cunoaşterea mai bună a celorlalţi poate să reducă nesiguranţa în privinţa modului de a interacţiona cu ei, ceea ce poate să reducă probabilitatea evitării membrilor altor grupuri şi să reducă stingherеala în interacţiunile care se produc. Trei, amplificarea cunoaşterii interculturale, în termenii unui fundal istoric mai bun sau ai creşterii sensibilităţii culturale, ar putea reduce prejudecăţile prin creşterea gradului de recunoaştere a nedreptăţii. Faptul că află despre suferinţele şi discriminarea unui grup, în vreme ce empatizează cu victimele, îi poate face pe oameni să ajungă să creadă că victimele nu merită să fie tratate rău. Dacă victimele nu merită acest tratament nedrept, nu mai este cu putinţă să se menţină atitudinile negative faţă de ele.

Pentru a înţelege în ce fel educaţia poate cu adevărat să învingă prejudecata, este de folos să ne mai aplecăm o dată asupra corespondenţelor neurologice dintre prejudecată şi ceea ce se petrece în creier atunci când aflăm mai multe despre un grup oprimat. Mai devreme spuneam că prejudecata este rezultatul unor trasee neurale cu care este dotat genetic creierul uman – ca să zicem aşa, venim pe lume echipaţi deja cu predispoziţia la prejudecată. Aşa cum am discutat, aceasta este o trăsătură foarte veche a funcţionării creierului normal, care face apel la părţile mai vechi, mai primitive ale creierului – cum sunt sistemul limbic şi afurisitul de corp amigdalian, care poartă vina pentru producerea reacţiilor emoţionale negative faţă de *out-group*-uri.

Acesta poate să pară un fapt deprimant al existenţei umane, însă, din fericire, nu este decât jumătate din poveste. *Creierul nostru vine pe lume deja echipat şi cu capacitatea de a învinge prejudecata*. Acest lucru este posibil deoarece există trasee neurale între regiunile mai noi, mai avansate, ale creierului, cortexul prefrontal – sediul gândirii superioare – şi regiunile vechi, mai primitive, cum este corpul amigdalian. Aceste circuite neurale permit comunicarea dintre regiunile gândirii raţionale şi regiunile emoţiei din creier. Aşadar, dacă ne folosim capacitatea de raţionare, logică şi analiză critică pentru a ne combate credinţele false, viziunile distorsionate şi prejudecăţile, aceasta poate avea ca rezultat trimiterea de mesaje din cortexul prefrontal de-a lungul traseelor neurale către corpul amigdalian, inhibându-i activarea. Acesta este mecanismul care permite învăţării şi educării să ne modifice reacţia negativă instinctivă la *out-group*-uri şi, astfel, să ne învingem prejudecăţile.

Cu cât contactul nostru cu membrii *out-group*-urilor este mai extins, cu atât vom culege mai multe informaţii despre ei. Cu cât avem mai multe informaţii, cu atât creşte probabilitatea să-i privim pe ceilalţi în moduri individualizate şi personalizate, ca persoane unice, nu ca pe un reprezentant unidimensional al grupului. Aceasta duce la următoarea metodă a lui Dalai Lama de învingere a prejudecăţilor: *membrii* out-group-*ului stereotipat să fie priviţi ca indivizi*.

Perceperea indivizilor: metoda legumelor

Până nu demult, oamenii de ştiinţă credeau că reacţiile noastre negative sunt evocate în mod automat atunci când întâlnim un membru al unui *out-group*, însă această reacţie poate fi redusă prin învăţare, educaţie şi metode cum ar fi atacarea credinţelor noastre false despre acel grup. Dar se credea că nu se poate face nimic pentru a *preveni* însăşi producerea reacţiei negative – se petrece prea repede. Cu alte cuvinte, după ce au fost activate reacţia negativă sau credinţele stereotipe, există metode de dezactivare a reacţiei negative şi de prevenire a actelor de prejudecată sau discriminare făţişe. Dar nu se poate face nimic pentru prevenirea activării ei spontane.

De ce? Regiunile cerebrale primitive ale creierului care evocă emoţiile, cum este corpul amigdalian, au fost construite de natură ca să ne ajute să reacţionăm rapid şi eficient la ameninţări sau pericole. Aşadar, când întâlnim o persoană,

analiza care se petrece în acele regiuni ale creierului este foarte rudimentară, având în vedere doar o trăsătură – prieten sau duşman, *in-group* sau *out-group*. Aceasta se întâmplă foarte repede, într-o fracţiune de secundă. Dacă este caracterizat ca „duşman“, se dă alarma de pericol, evocând emoţii negative, ca teamă sau ostilitate. În schimb, regiunea „gândirii“ din creier, neocortexul, regiunea care produce gândurile noastre conştiente, credinţele, ideile, raţionamentul etc., analizează persoana mai profund, evaluând nu una singură, ci mai multe trăsături şi atribute ale ei. În mod logic, această analiză mai complexă durează mai mult. Aşadar, până să ajungem să fim conştienţi de acea persoană şi să ne apară în mintea conştientă stereotipurile şi credinţele despre ea, reacţia noastră emoţională s-a produs deja.

Până nu demult, se părea că ne confruntăm cu un obstacol imposibil de depăşit: nu numai că aceste reacţii negative sunt automate, spontane, dar pot să fie şi complet inconştiente. Putem să avem prejudecăţi înnăscute împotriva altui grup şi, în acelaşi timp, să credem că suntem cu totul nepărtinitori şi lipsiţi de prejudecăţi. Ne place să credem despre noi că suntem drepţi şi nepărtinitori şi, cu toate acestea, am fost condiţionaţi de societatea din jur, şi uneori nici măcar nu ne dăm seama. Condiţionarea pe care am primit-o nu vine neapărat din propagandă bigotă sau părtinitoare explicită sau din mesajele promovate de cultura noastră, cum s-a întâmplat cu generaţiile trecute. Reacţia negativă poate să fie învăţată chiar şi din semne sociale subtile comunicate de alţii – de exemplu, din simpla percepere a expresiei de teamă a altora când întâlnesc un membru al unui *out-group*. Desigur, problema este că prejudecăţile instinctive inconştiente pot şi ele să aibă efecte adverse subtile asupra judecăţilor, interacţiunilor şi relaţiilor noastre cu membrii celeilalte rase sau celuilalt grup.

Dacă nici măcar nu suntem conştienţi de prejudecăţile noastre, cum am putea să luptăm cu ele? Oare un anumit nivel de reacţie negativă împotriva altor grupuri va fi întotdeauna inevitabil?

După cum s-a dovedit, prejudecăţile noastre sunt mult mai puţin refractare decât se credea înainte, şi eficienţa unei tehnici simple (menţionată de Dalai Lama, de a-i privi ca indivizi pe membrii unui grup încadrat în stereotip) a răsturnat cu totul cunoaşterea ştiinţifică precedentă.

Unele experimente fundamentale din acest domeniu au fost efectuate de psihologul Susan Fiske şi colegii ei de la Universitatea Princeton, folosind imageria cerebrală IRMf şi testarea cognitivă. Imageria prin rezonanţă magnetică funcţională (*functional magnetic resonance imaging* – fMRI) este un gen de

radiologie a creierului care arată regiunile cele mai active într-un anumit moment. Subiectul, culcat pe o masă, este introdus în acest aparat de scanare a creierului, care înconjoară capul ca o gogoaşă uriaşă. Aparatul IRMf arată o serie de imagini transversale foarte detaliate din interiorul creierului, care pot fi vizionate pe un monitor sau ecran. Dincolo de simpla fotografiere a anatomiei creierului, aparatul poate să prezinte şi imagini pe viu ale funcţionării creierului, întrucât diversele regiuni ale creierului „se aprind“ în culori diferite, în funcţie de zonele activate în acel moment.

Într-o serie de experimente semnificative, Fiske şi colegii ei au început prin a-i arăta unui grup de subiecţi albi o serie de fotografii ale unor feţe necunoscute, atât de albi, cât şi de negri. Monitorizând subiecţii cu ajutorul unui scanner cerebral IRMf, au constatat că, atunci când subiecţii vedeau chipuri negre, era activat corpul amigdalian, dar nu şi atunci când li se arătau fotografii ale unor oameni din propria rasă. După cum reiese din studii precedente, cu cât „se aprindea“ mai mult corpul amigdalian, cu atât persoana respectivă obţinea un punctaj mai mare la un test standard al prejudecăţii rasiale. Un lucru interesant este că era activat corpul amigdalian, cel puţin într-o anumită măsură, indicând o reacţie negativă, până şi la acei subiecţi care raportaseră că nu au nici un fel de concepţii părtinitoare sau bigote, subliniind natura automată şi inconştientă a acestor reacţii.

Acest studiu nu a reuşit decât să evalueze componenta emoţională a prejudecăţii, reacţia negativă, nu şi componenta cognitivă, stereotipurile şi credinţele false. Scanările cerebrale nu pot să ne citească gândurile sau credinţele. Prin urmare, experţii în psihologie socială au creat teste cognitive pentru a evalua credinţele stereotipe ale oamenilor. Acest gen de testare implică ceea ce numim tehnici de pregătire. Mai întâi, subiectul este făcut să se gândească la un *out-group* prin metode cum ar fi arătarea fotografiei unui membru al unui *out-group*, numită amorsă. În general, în a doua fază subiecţilor li se arată o serie de cuvinte, unele dintre ele reprezentând trăsături stereotipe negative care sunt în mod tipic asociate cu *out-group*-ul. Subiectului i se poate cere, de exemplu, să citească cu voce tare aceste cuvinte cât de repede poate. Cercetări anterioare au stabilit că, dacă subiectul are credinţe stereotipe despre acel *out-group*, va recunoaşte şi va pronunţa trăsătura stereotipă cu o viteză mai mare în mod măsurabil decât pronunţă o trăsătură neutră sau pozitivă. Prin astfel de metode, cercetătorii pot să stabilească prezenţa prejudecăţii, chiar dacă subiectul s-ar putea să nu fie conştient de prejudecăţile sale.

Aici, întrebarea fundamentală este: există vreo cale de a ne debarasa de

prejudecată? Un experiment crucial al lui Fiske a oferit un răspuns şocant la această întrebare. În acest experiment, investigatorii au evaluat atât componentele emoţionale, cât şi pe cele cognitive ale prejudecăţii la un grup de subiecţi, folosind scanări IRMf şi tehnici de testare cognitivă dintre cele descrise mai sus. Această evaluare a fost repetată în două condiţii diferite, cu instrucţiuni diferite.

Într-o parte a experimentului, unor subiecţi albi li s-a cerut să privească fotografii ale unor negri şi să spună dacă persoana respectivă are mai mult de douăzeci şi unu de ani. Această instrucţiune i-a încurajat pe subiecţi să privească feţele pe baza categorisirii sociale, hotărând rapid dacă fac parte din grupul „peste douăzeci şi unu de ani“ sau din grupul „sub douăzeci şi unu de ani“. La fel ca rasa sau genul, „grupul de vârstă“, categorisirea pe baza lui „tânăr“ sau „bătrân“, este una dintre categoriile sau grupările distincte din punct de vedere social pe care le recunoaştem instantaneu în cultura noastră. Examinarea chipurilor din punctul de vedere al apartenenţei la un grup a descurajat privirea lor ca indivizi, care ar fi necesitat analizarea mai amănunţită a caracteristicilor individuale ale acelui chip. În aceste condiţii, când subiecţii albi au evaluat feţele negrilor pe baza lui „peste sau sub douăzeci şi unu de ani“, le-au fost suscitate prejudecăţile rasiale – activând atât reacţia emoţională negativă (activarea corpului amigdalian, constatată prin IRMf), cât şi stereotipurile rasiale (determinate pe baza testării cognitive).

În a doua fază a experimentului, subiecţii au fost îndemnaţi să privească persoana din fotografie ca *individ*, nu pe baza apartenenţei ei la un grup (de vârstă, de sex sau rasial). Pentru aceasta, a fost prezentat rapid pe ecran numele unei legume înainte de a arăta fiecare fotografie şi li s-a cerut subiecţilor să se gândească la individul din fotografie şi să hotărască dacă acelei persoane i-ar plăcea sau nu leguma respectivă. Această sarcină avea rolul de a-l face pe subiect să se gândească la fiecare chip ca la un individ unic, cu preferinţe şi caracteristici proprii. În mod uimitor, şi spre surprinderea multor cercetători, intenţia deliberată de a privi persoana respectivă ca individ a eliminat *complet* reacţia bazată pe prejudecată la un nivel fundamental, aşa încât nici corpul amigdalian n-a fost activat, nici stereotipurile rasiale n-au fost suscitate! Prejudecata s-a evaporat, pur şi simplu!

Această descoperire a răsturnat complet ideea puternic înrădăcinată anterior că prejudecata este o trăsătură inevitabilă a existenţei umane şi că nu ne stă în puteri să prevenim producerea acestor reacţii „automate“ şi „inconştiente“. Se pare că şi specialiştii în psihologia socială şi în ştiinţele neurologice au subestimat în bună

parte capacitatea oamenilor de a-i vedea pe alţii aşa cum sunt cu adevărat, de a-i vedea pe alţii ca indivizi unici, întocmai ca „noi“, în loc să li se declanşeze automat alarma, reacţionând la cei necunoscuţi ca şi cum ar fi membrii ostili ai unui mic trib de oameni ai cavernelor care nu-şi doresc nimic mai mult pe lume decât să ne pocnească la mir cu toporul din piatră şi să pună laba pe proviziile noastre de fructe de pădure şi biftecuri de mastodont.

A fost uluitor! Se dovedise că aceşti subiecţi au prejudecăţi rasiale, cel puţin într-o anumită măsură. Şi chiar dacă cineva nu avea credinţe stereotipe, se considera că măcar reacţia emoţională negativă împotriva altor grupuri este o reacţie omenească automată, adânc înrădăcinată, ceva mai presus de controlul nostru conştient. Însă acum se părea că această reacţie înnăscută fundamentală, aflată la rădăcina prejudecăţilor, urii, conflictelor şi chiar a violenţei – reacţia „Noi contra Lor“ –, putea fi eliminată rapid şi cu uşurinţă. De fapt, nu avem nevoie decât de intenţia de a-i privi pe ceilalţi ca indivizi: „Hmmm… Mă întreb ce soi de *legume* îi plac tipului ăstuia?“

Această tehnică era atât de uşor de aplicat şi atât de eficientă, încât i-a făcut pe cercetători să se întrebe dacă lucrurile pot fi cu adevărat atât de simple. Aşa că au hotărât să crească miza. Pornind de la studii anterioare, au documentat reacţii întemeiate pe prejudecată la o serie de „*out-group*-uri“ obişnuite, bazate pe vârstă, sex, dizabilităţi sau avere. La fel ca în cazul fotografiilor unor grupuri rasiale, aceste fotografii suscitau diverse reacţii emoţionale automate. Cercetătorii au hotărât să încerce acum „tehnica legumelor“ pe *out-group*-uri „extreme“, grupuri intens stigmatizate din societatea noastră, cum sunt vagabonzii şi dependenţii de droguri.

Studiile lor precedente cu *out-group*-uri extreme avuseseră rezultate neaşteptate. Folosind aceleaşi tehnici IRMf, au descoperit că privirea unor fotografii ale membrilor *out-group*-urilor extreme activează instantaneu o regiune a creierului numită cortex insular, o regiune asociată cu comportamentul de evitare şi sentimentul de dezgust extrem – în mod semnificativ, în alte studii acest tipar al activităţii cerebrale a fost văzut în *reacţiile* subiecţilor la obiecte, nu oameni, cum sunt gunoiul, mutilarea şi deşeurile umane. *Cea mai* şocantă descoperire din acest studiu a fost faptul că privirea fotografiilor cu vagabonzi *nu* a activat o regiune cerebrală numită cortexul prefrontal dorsomedial (*dorsomedial prefrontal cortex* – mPFC), o regiune a creierului care reacţionează la stimuli semnificativi în plan social şi „se aprinde“ ori de câte ori oamenii se gândesc la alţi oameni sau la sine. Care este implicaţia acestui rezultat?

Cercetătorii au raportat că reacţia creierului a fost „*ca şi cum oamenii s-ar fi împiedicat de un morman de gunoi*“.

Folosind „metoda legumelor“ la fotografiile „gunoiului uman“, Fiske a reuşit să răstoarne şi reacţia bazată pe prejudecată la aceste fotografii – cu rezultatul că a fost activată regiunea recunoaşterii „oamenilor“, mPFC, iar reacţia „gunoi dezgustător“ nu a fost activată. Incredibil de simplu: „*Ce fel de legumă crezi că i-ar plăcea acestui cerşetor?*“ i-a permis subiectului să vadă un om real în locul unui morman de gunoi neînsufleţit.

Pe lângă faptul că îi ajută pe oameni să-şi învingă prejudecăţile faţă de alte grupuri, principiul din spatele tehnicii legumelor poate să ajute la eliminarea altei probleme sociale larg răspândite pe care am identificat-o mai devreme: *ameninţarea reprezentată de stereotip*. Trăsătura izbitoare a tehnicii legumelor este privirea deliberată a cuiva ca individ, nu ca reprezentant al unui grup. Aplicând acelaşi principiu, psihologul Geoffrey Cohen şi echipa sa de cercetare de la Universitatea din Colorado au efectuat un studiu cu implicaţii enorme pentru sistemul nostru educaţional şi pentru discrepanţa rasială dintre rezultatele şcolare
– bine cunoscuta descoperire că, în medie, elevii negri sunt în urma elevilor albi din punctul de vedere al rezultatelor la învăţătură. Părerea larg răspândită este că această discrepanţă se datorează ameninţării reprezentate de stereotip.

În acest studiu cercetătorii au ales o clasă de-a VII-a cu elevi aproximativ jumătate albi şi jumătate negri. La începutul unui semestru, profesorul i-a dat fiecărui elev o listă de valori (de exemplu, păstrarea relaţiilor cu prietenii şi rudele, strădania de a avea rezultate bune la pictură, cultivarea abilităţii atletice). Apoi, cercetătorii au împărţit în mod aleatoriu clasa în două grupuri. Celor din grupul experimental profesorul le-a cerut să aleagă valoarea care este pentru ei cea mai importantă şi să scrie o lucrare în care arată de ce le pare importantă acea valoare. Elevilor din grupul de control li s-a cerut să aleagă valoarea care li se pare cea mai puţin importantă şi să arate în scris de ce acea valoare ar putea să fie importantă pentru altcineva. După ce elevii au terminat de scris, şi-au pus lucrarea într-un plic şi i-au dat-o profesorului. Profesorul s-a ocupat în continuare de programul normal al acelei zile. Toată procedura a durat cam cincisprezece minute.

La sfârşitul semestrului, Cohen şi colegii săi au avut acces la dosarul oficial complet al tuturor elevilor. Rezultatele erau uimitoare: aşa cum se aşteptaseră, în medie, elevii negri s-au descurcat mai puţin bine decât cei albi; însă elevii negri din cadrul experimentului au avut, în medie, rezultate mai bune cu circa 25% din

media notelor, ceea ce a reprezentat *o reducere de circa 40% a discrepanţei rasiale dintre rezultatele şcolare*.

De fapt, rezultatele acestui studiu au fost atât de şocante, încât cercetătorilor nu le-a venit să creadă. Au repetat studiul pe alt grup de elevi – cu aceleaşi rezultate (probabilitatea ca acest lucru să fie întâmplător este de aproximativ 1 la 5 000). Autorii studiului au emis teoria că simpla scriere a acestei lucrări a avut efectul de reafirmare a concepţiei despre sine a elevilor ca persoane bune, morale, care acţionează în concordanţă cu normele culturale şi sociale, întărindu-le respectul de sine şi afirmându-le valorile individuale. Astfel, sarcina atribuită a părut să-i protejeze pe elevii din cadrul minorităţii de ameninţarea reprezentată de stereotip şi de consecinţele ei.

Desigur, acesta este doar un studiu preliminar, însă implicaţiile sunt vaste – discrepanţa dintre rezultatele la învăţătură a fost pentru educatori una dintre chestiunile cel mai dificile din societatea noastră, şi nu încape îndoială că există mai multe cauze. Dar, dacă ne gândim la milioanele de dolari cheltuite în fiecare an în încercarea de a elimina această discrepanţă, precum şi la nenumăratele ore de muncă cheltuite în atâtea programe specializate pentru a încerca reducerea ei, o intervenţie care nu durează decât câteva minute ar putea avea o valoare imensă – depăşind cu mult sfera rezultatelor la învăţătură.

Egalitatea noastră fundamentală

— Sanctitatea Voastră, trecând în revistă felul în care abordaţi învingerea prejudecăţii, aţi spus că avem nevoie de mai multe metode, cum ar fi contactul personal, sau să-i privim pe ceilalţi ca indivizi, nu ca simpli reprezentanţi ai unui grup. Dar metoda dumneavoastră principală pare să fie învingerea propriei condiţionări negative, prin atacarea şi învingerea credinţelor noastre false, cum ar fi superioritatea sau inferioritatea inerentă a unui grup sau a altuia…

— Aşa e, a confirmat el.

— Mai aveţi deci şi alte idei despre unele linii de raţionament specifice pe care le-am putea aplica aici ca să ne ajute să ne învingem condiţionarea negativă sau aceste credinţe false?

— Da, a spus el, pentru a face asta trebuie să reflectăm la egalitatea noastră fundamentală, ca oameni. Cred că, pe măsură ce creşte conştientizarea, *se promovează energic idealuri pozitive, ca egalitatea fundamentală dintre toţi oamenii, şi scad prejudecăţile din societate*.

— Puteţi sugera modalităţi care să ne ajute să apreciem mai mult egalitatea noastră fundamentală, ca oameni? am întrebat.

— De exemplu, a spus el, biologia şi genetica moderne au demonstrat convingător cât de puţine diferenţe există în realitate între oameni. Aşadar, se pot aduce argumente bazate pe ştiinţă, arătând, de exemplu, că, la nivel genetic, pur şi simplu nu există aceste diferenţe rasiale care duc la afirmarea superiorităţii sau inferiorităţii. Examinarea mai amănunţită a acestor rezultate ştiinţifice ar putea fi utilă. De fapt, ai putea să cercetezi tu acest lucru şi să-l incluzi în cartea noastră. De asemenea, în filozofia şi gândirea politică laică există concepte care subliniază egalitatea dintre oameni, cum ar fi conceptul de drepturi naturale, ca şi noţiunea socialistă de fraternitate a proletariatului, care trece peste hotarele naţionale. Şi în sistemele democratice liberale există ideea că toţi oamenii se nasc egali. În plus, sistemul juridic se sprijină pe premisa fundamentală că în ochii legii suntem cu toţii egali…

— Sanctitatea Voastră, propuneţi aici să analizăm cu adevărat egalitatea noastră fundamentală ca oameni şi să reflectăm foarte profund la ea. Observ că liniile de raţionament pe care le sugeraţi sunt toate din perspectivă occidentală. Dar cum stau lucrurile din perspectiva budistă? Cuprinde ea, oare, anumite practici care ar ajuta la crearea acestui sentiment al egalităţii fundamentale? am întrebat.

— Desigur, există în budism o practică a cultivării stăpânirii de sine care ar putea să ne ajute la reducerea prejudecăţilor.

— Puteţi descrie această practică?

— Da. În această practică de meditaţie vizualizăm un prieten, un duşman şi o persoană neutră, şi la început ne lăsăm mintea să reacţioneze la fiecare dintre ele în felul ei normal: observând că simţim ataşament faţă de persoana dragă, ostilitate faţă de cea care ne displace şi indiferenţă sau nici o emoţie faţă de cea străină. Pasul următor este să ne punem întrebarea: „De ce simt emoţii atât de diferite faţă de aceşti trei oameni?“ Vom găsi nişte temeiuri, cum ar fi că prietenul a făcut pentru noi cutare sau cutare lucru, a fost bun cu noi etc. Dar apoi începem să investigăm, să analizăm, să ne folosim raţiunea ca să vedem dacă acestea sunt temeiuri valide, dacă sunt rezonabile. Analizând în acest fel, vom descoperi că motivele, baza pe care considerăm pe cineva prieten, pe altcineva duşman, sau simţim indiferenţă faţă de al treilea, nu sunt condiţii permanente, şi lucrurile se pot schimba în orice clipă. Prietenul poate să ne facă rău şi poate să nu devină duşman, duşmanul poate fi bun cu noi şi poate să ne devină prieten, iar străinul

poate să ne devină cândva prieten sau duşman. Aşadar, cugetând adânc în acest fel, înţelegem că nu există temeiuri legitime pentru a diferenţia în acest fel persoanele şi pentru a simţi emoţii atât de puternice. Vom vedea că aceste desemnări sau etichete de „prieten“, „duşman“ sau „străin“ sunt efemere şi se pot schimba în orice moment. Prin urmare, Howard, acest tip de practică de vizualizare ajută la reducerea reacţiei în favoarea sau împotriva altora şi nivelează aceste fluctuaţii extreme ale emoţiilor pe care le avem faţă de alţii. Scopul acestui exerciţiu este stabilirea unei baze solide pe care putem cultiva acelaşi nivel de apropiere şi afecţiune faţă de toţi oamenii – aceeaşi compasiune. Desigur, a adăugat Dalai Lama, această practică poate fi deosebit de puternică din punctul de vedere budist, când luăm în calcul multe vieţi anterioare, aşa încât prietenul poate că ţi-a fost cândva duşman, duşmanul poate că ţi-a fost în multe rânduri omul cel mai drag de pe lume şi aşa mai departe. Iată de ce este foarte util să avem mai multe linii de raţionament – una poate fi mai eficientă pentru cineva, alta poate fi mai eficientă pentru altcineva. Dar, indiferent dacă o facem din perspectiva ştiinţifică sau din cea a practicii budiste, lucrul principal este să cugetăm profund la aceste adevăruri, aşa încât să devină o parte a perspectivei noastre fundamentale şi a felului în care ne raportăm la ceilalţi.

Mitul rasei

Ei bine, există cel puţin un lucru la care oamenii se pricep de minune: imaginaţia noastră este nesecată când vine vorba de găsirea unor modalităţi de a ne vedea diferiţi de ceilalţi. Oricare ar fi caracteristicile pe care le folosim ca bază a deosebirii de ceilalţi şi separării în grupuri, tot ele pot fi folosite ca bază a prejudecăţii, discriminării sau urii. În lumea de azi putem găsi prejudecăţi bazate pe sex, naţionalitate, greutate, grup de vârstă, nivel al bogăţiei, partid politic, grad de atractivitate fizică, religie şi alte nenumărate atribute.

Când cugetăm la efectele distructive a multe forme de prejudecată, nu încape îndoială că prejudecăţile rasiale se numără printre cele mai mari surse de suferinţă şi nefericire ale oamenilor. Prin urmare, e clar că merită să examinăm mai profund rasismul şi conceptul de rasă.

Conform recensământului din 1990, de exemplu, americanii au spus că se încadrează în vreo trei sute de rase sau grupuri etnice diferite. Unde s-or fi ascunzând toţi ăştia? Eu unul nu i-am văzut. Latino-americanii s-au împărţit în şaptezeci de categorii, americanii nativi s-au împărţit în *şase sute* de triburi.

Spunem că rasa este biologică, şi totuşi luăm, de exemplu, o religie şi-i zicem rasă (evreii), sau ne referim la oamenii de rasă „irlandeză“, desemnând ca rasă o naţionalitate, sau poate, preferata mea, „rasa ariană“: rasa pură de stăpâni, a naziştilor şi *skinheads*. Din punct de vedere istoric, rasa ariană se referă la o varietate de popoare indo-europene care au trăit în Iran, Afghanistan şi India în jurul anului 4000 î.Cr., pe acele teritorii pe care s-au stabilit mai târziu vechii hitiţi, distingându-se prin faptul că vorbeau limbile proto-indo-europene. Mă rog, poate că sunt eu prea sceptic, dar, dacă ar fi să fac o estimare, pun pariu că nu mai mult de 60% dintre nazişti şi *skinheads* au crescut în regiunile anticilor hitiţi şi vorbesc proto-indo-europeana – fluent, în orice caz – şi pun pariu că şi mai puţini dintre ei pot s-o scrie şi s-o citească!

În acest capitol am discutat faptul că oamenii vin pe lume cu prejudecăţi întipărite în ei şi că tindem să reacţionăm la alte rase cu o atitudine emoţională negativă. Dar, dacă examinăm mai atent această chestiune, *oamenii nu au o prejudecată instinctivă faţă de alte rase*. Se pare că tindem să avem prejudecăţi faţă de alte grupuri, în general, aşa cum am arătat mai sus – cei care par diferiţi, cei pe care îi definim ca *out-groups*. Aceasta nu este o problemă legată de rasă. De fapt, în perioada în care forţele evoluţiei ne modelau arhitectura fundamentală a creierului, rasele diferite pe care le vedem astăzi pe pământ nici măcar nu existau. Diferitele „rase“ nu au apărut pe scenă decât acum o sută sau două sute de mii de ani, şi în acea vreme creierul suferise deja cele mai multe dintre modificările evoluţiei, sau pe toate.

Încă din momentul în care Proiectul Genomului Uman şi-a anunţat rezultatele iniţiale, în anul 2000, dezlegând secvenţa celor aproximativ douăzeci şi cinci de mii de gene, există o dezbatere mereu reînnoită privind natura rasei. ADN-ul este alcătuit din trei miliarde de „perechi de bază“ diferite (combinaţiile celor patru unităţi chimice de bază ale moleculei de ADN, ca „literele“ din „alfabetul“ genetic). Practic, fiecare celulă din corp conţine un set complet al celor două fire lungi, răsucite, de perechi de molecule de ADN, împărţite în regiunile separate numite gene, şi fiecare genă conţine reţeta fabricării unuia sau mai multor blocuri de construire a proteinelor. Acesta este tiparul fundamental al vieţii, care conţine instrucţiunile complete pentru construirea şi administrarea corpului omenesc. Dezlegarea secvenţei acestor gene a fost o realizare remarcabilă, pentru care a fost nevoie de un deceniu de cercetare intensivă, cu colaborarea şi contribuţia oamenilor de ştiinţă din întreaga lume.

Această imagine a codului vieţii ne-a trezit din nou interesul de a vedea cine

suntem şi ce înseamnă să fii om şi care sunt deosebirile şi asemănările dintre diferitele rase. În presa populară s-a raportat că toţi oamenii sunt asemănători în proporţie de 99,9% şi că din punctul de vedere al alcătuirii genetice există o diferenţă mai mare în cadrul fiecărei rase decât între rase. Această descoperire îi face pe mulţi să tragă concluzia că oamenii sunt fundamental asemănători în aşa măsură, încât conceptul de rasă este depăşit, este esenţialmente un mit, o proiecţie mentală, cel puţin din punct de vedere biologic. De exemplu, în societatea noastră dăm atât de multă importanţă culorii pielii, însă diferenţa dintre doi oameni bazată pe culoarea pielii este atât de mică, încât este aproape inexistentă; de fapt, s-a raportat, de exemplu, că pielea albă apare prin modificarea *unei „litere" a ADN-ului din trei miliarde*! Credem că ştim ce este rasa – de fapt, „toată lumea ştie" –, dar, când e vorba să o definim cu adevărat, suntem în ceaţă. Cu cât examinăm mai atent esenţa fiecărei rase, căutând acea *persoană unică* pe care o putem da exemplu de rasă „pură" din punct de vedere biologic şi genetic, cu atât mai mult pare să existe doar în închipuirea noastră.

Ca întotdeauna, la scurt timp după ce aceste descoperiri au început să circule, unii oameni de ştiinţă au început să le respingă. De exemplu, au arătat că există diferenţe genetice între populaţii atunci când examinăm nişte „alele", variaţii ale diferitelor gene. Şi totuşi, rămâne valabil faptul că nu există divizări distincte între rase, de vreme ce vom găsi întotdeauna membri ai altor populaţii, sau rase, sau grupuri etnice, care au acea „alelă" specială despre care se crede că aparţine unei singure populaţii.

Cercetarea ştiinţifică ne aminteşte, de asemenea, că suntem cu toţii o familie – *în mod literal*. Avem strămoşi comuni, şi cea mai recentă strămoaşă – *a fiecărei persoane care trăieşte acum* – este cunoscută sub numele de Eva mitocondrială. A trăit în Africa, acum vreo 140 000 de ani (nu, nu e Eva din Biblie; dat fiind că această Evă nu a fost singura femeie de pe pământ, avea rude şi prieteni, iar noi am moştenit şi unele dintre trăsăturile acestora). Oamenii de ştiinţă au trasat legăturile noastre cu ea pe baza unui fragment special de ADN, un firişor care se găseşte în mitocondrii, structuri micuţe în formă de cârnat din interiorul celulelor, „centrala energetică" a celulei. Cea mai mare parte din ADN-ul nostru este un amestec al ADN-ului ambilor părinţi, însă ADN-ul mitocondrial este transmis doar pe linie maternă şi nu se schimbă. Aşadar, prin calcule speciale, oamenii de ştiinţă au trasat originea noastră comună dintr-o femeie.

La drept vorbind, toţi bărbaţii sunt fraţi – mă rog, cel puţin bărbaţii au un strămoş comun, Adam cu cromozomul Y, care a trăit în Africa acum vreo 60 000

de ani. Acest lucru s-a stabilit în acelaşi fel, folosind o bucată din ADN-ul cromozomului Y, transmis doar bărbaţilor, care nu se amestecă cu alt ADN; este ca o poreclă genetică pe baza căreia bărbaţii îşi pot trasa ascendenţa pe linie paternă.

Rasa poate să pară un lucru concret, deoarece putem vedea cu ochii noştri diferenţele – aşa că puţini se întreabă ce este cu adevărat. Pentru cei mai mulţi dintre oameni, importanţa imensă pe care lumea o acordă rasei pare să fie o puternică dovadă că indivizii pot fi deosebiţi clar pe baza ei – e destul că părem să „ştim“ intuitiv în adâncul nostru că trebuie să existe diferenţe biologice fundamentale şi funcţionale. Dar care sunt aceste diferenţe?

Oamenii de ştiinţă au emis teoria că *aspectul* rasial diferit pe care îl au oamenii provine de la anumite populaţii izolate care au trăit într-un anumit loc geografic distinct timp de multe mii de ani – cu cât trăim mai mult într-un climat cald şi însorit, cu atât avem nevoie de mai multă melanină în piele ca să ne protejeze, şi corpul poate fi mai înalt, sau modelat altfel, ca să ne ofere mai multă suprafaţă pentru evaporare. Sau, dacă trăim într-un climat mai rece, cu mai puţin soare, avem nevoie de mai puţină melanină în piele, dar poate că avem nevoie de un corp mai scund, mai compact, cu mai multă grăsime care să păstreze căldura. Dar pare tragic să punem un asemenea accent pe ceva care nu are o semnificaţie mai mare decât faptul că membrii aceleiaşi familii îşi aleg haine diferite, în funcţie de climatul în care au crescut.

Continuând discuţia despre rasism şi prejudecată, am zis:

— Sanctitatea Voastră, spuneţi că ar putea fi promovate în societate anumite moduri pozitive de gândire care să întărească credinţa în egalitatea noastră fundamentală şi să ajute la învingerea rasismului şi prejudecăţilor. Dar tocmai mă gândeam că, după ce a fost descoperit secretul genomului uman, au existat o mulţime de articole în presă despre faptul că 99,9% din ADN-ul nostru, tiparul construcţiei corpului omenesc, este exact acelaşi la fiecare persoană pe care o vom întâlni în viaţa noastră. Pentru mine, aceasta a fost o statistică uimitoare! Am simţit că este o dovadă cu adevărat puternică a faptului că suntem asemănători. (Aşadar, pe baza genetică, ne asemănăm într-o măsură mult mai mare decât ne deosebim, şi deosebirea este neglijabilă.) Până şi preşedintele Clinton a menţionat la televizor această cifră, şi a continuat să o menţioneze în public chiar şi după ce i s-a terminat mandatul. În plus, valori sau idealuri ca democraţia, egalitatea şi aşa mai departe sunt *deja* promovate în societatea noastră. Şi totuşi,

conştientizarea acestor lucruri nu pare să aibă cine ştie ce impact asupra societăţii. Oamenii din întreaga lume încă se exploatează unii pe alţii, se luptă unii cu alţii şi, în general, se poartă ca şi cum deosebirile dintre noi ar fi uriaşe, aproape ca şi cum am fi specii diferite. Aşa că mă întreb ce mai lipseşte…

— Howard, cred că, dacă privim dintr-o perspectivă mai largă, vom descoperi că promovarea acestor valori funcţionează cu adevărat, este eficientă. Din punctul de vedere al istoriei omenirii, s-au făcut mari progrese, există o conştientizare mai amplă a acestor valori, idealurile de egalitate şi aşa mai departe se răspândesc în întreaga lume. Uită-te la progresele care s-au făcut doar în ultimele sute de ani.

— Bun, poate fi aşa, am recunoscut, dar, ştiu şi eu, tot pare că e foarte greu, cel puţin pentru unii oameni, să-şi revizuiască perspectiva şi percepţia, să lărgească cercul celor cu care se identifică, să-i includă pe alţii ca parte din „noi“, pe baza unei concepţii profunde a egalităţii noastre fundamentale.

— Da, ar putea fi greu, a răspuns Sanctitatea Sa, şi chiar dacă în unele cazuri poate fi greu, *eu cred că e posibil să se schimbe*. Uită-te la exemplul tău cu America şi la fenomenul cultural din SUA al mişcării pentru drepturile civile. La un moment dat existau comunităţi complet segregate. Dar în cazurile în care membrilor minorităţii negre li s-au dat şanse egale, ca rezultat al acestei mişcări, şi au ajuns să aibă acelaşi nivel socio-economic, să trăiască în aceleaşi vecinătăţi ca alte rase, împărtăşind problemele şi grijile comunităţii, cum este educaţia copiilor lor, eu cred că a scăzut divizarea dintre Noi şi Ei. Pe de altă parte, în comunităţile în care negrilor li s-au acordat mai puţine drepturi civile, trăind separat, a existat mai multă suspiciune între cele două rase. Prin urmare, cred că reiese de aici că este cu putinţă cel puţin să se reducă aceste feluri de divizare; nu este imposibil.

— E adevărat, am spus din nou.

Începea să mă convingă. Şi totuşi, pe când mă întrebam dacă ar putea exista o schimbare reală a celor mai refractare conflicte dintre grupuri rasiale, etnice sau de alt fel, a continuat, de parcă mi-ar fi simţit îndoielile.

— Howard, vorbim aici despre prejudecată şi conflict între grupuri, şi asta îmi aminteşte de o poveste emoţionantă pe care am auzit-o cândva, în timpul uneia dintre vizitele mele în Israel. Am întâlnit nişte oameni implicaţi într-o mişcare de pace la nivel local, în care erau adunaţi laolaltă copii din comunităţile israeliană şi palestiniană. Fiecare dintre aceşti copii era învăţat să vadă în ceilalţi imaginea lui Dumnezeu. Se antrenau să-şi reamintească faptul că Dumnezeu este în copiii

din partea cealaltă, în acelaşi fel în care El este în copiii din partea lor. Era un fel de a practica stăpânirea de sine. Mi s-a spus că, ori de câte ori izbucnea iar un conflict, acestor copii care se antrenaseră să-l vadă pe Dumnezeu pe chipul copiilor din partea cealaltă le era aproape imposibil să simtă ură împotriva celorlalţi copii. Nu puteau să-i reducă pe aceştia la categoria generalizată de „duşman“. Cred că e cu adevărat minunat! a exclamat Dalai Lama entuziasmat. Prin urmare, chiar cred că e cu putinţă o schimbare reală, a conchis, dar, fireşte, pentru schimbare e nevoie de timp. Aşa cum am spus, aceste atitudini se bazează pe credinţe false şi distorsiuni ale gândirii, şi orice schimbare a societăţii trebuie să înceapă în mintea şi inima individului, cu o transformare a perspectivei acelei persoane. Această schimbare se produce în fiecare om în parte.

5
Naţionalismul extrem

— Ei bine, în această săptămână am vorbit despre divizările Noi contra Lor şi despre pericolul de a ajunge de aici la prejudecăţi, conflict şi violenţă. Mă gândesc că identificarea cu propria ţară sau naţiune pare să fie unul dintre cele mai convingătoare exemple de „Noi“. Se pare că în urma unei perioade de criză naţională apare întotdeauna această renaştere a patriotismului şi naţionalismului. Desigur, de multe ori acest naţionalism se manifestă ca un fel de patriotism în vorbe, exprimarea sprijinului pentru propria ţară, belşug de steaguri fluturânde şi aşa mai departe. Dar, din punct de vedere istoric, cu cât a fost mai intens acest gen de naţionalism, cu atât a fost mai mare pericolul de a cădea în tipare distructive, şi nu e un salt mare de la patriotismul fanatic la ostilitatea făţişă faţă de alte ţări. Lucrurile de acest fel au acţionat ca un combustibil pentru o mulţime de conflicte din istorie. Aşadar, mă întreb care este poziţia dumneavoastră faţă de naţionalism, care sunt beneficiile şi dezavantajele sau potenţialul distructiv al naţionalismului?

Dalai Lama a spus:

— Nu cred că naţionalismul în sine este distructiv. A fi membru al unei anumite naţiuni poate fi o parte din sentimentul identităţii persoanei respective. Naţionalismul poate fi deci folositor, dându-ne sentimentul apartenenţei, şi ne putem mândri cu identitatea naţională. Asta e bine. Cred că naţionalismul este ca un instrument, sau ca ştiinţa – folosirea greşită a ştiinţei poate aduce dezastre. Dacă o foloseşti corect, aduce binefaceri. Aşadar, depinde de noi să o folosim corect. Acum, când vorbim de naţionalism, vorbim de diferenţele bazate pe identităţile naţionale, o parte-cheie a lor fiind diferenţele care ţin de moştenirea culturală şi fundalul istoric. Fiecare naţiune are o cultură sau un grup de culturi caracteristice, o moştenire culturală. Desigur, între naţiuni există şi hotare geografice. Aceasta este o parte a chestiunii. Dar eu cred că principalul lucru este

cultura. Şi, desigur, fiecare comunitate trebuie să aibă dreptul de a-şi păstra cultura, în care intră limba, obiceiurile, stilul vestimentar etc.

Am întrebat:

— Vorbiţi despre beneficiile naţionalismului şi importanţa păstrării identităţii culturale sau etnice, dar sunteţi sau nu de acord că pot exista şi dezavantaje ale naţionalismului, aspecte distructive?

— Aici aş face deosebirea dintre un naţionalism sănătos şi naţionalismul extrem, a răspuns Dalai Lama. Când naţionalismul ajunge să fie extrem, poate să devină o ideologie periculoasă, atât de puternică, încât poate îndemna oamenii să săvârşească acte de agresiune. Cum se poate întâmpla aşa ceva am văzut foarte clar în povestea tragică a Balcanilor de la sfârşitul secolului XX, când termenii „purificare etnică“ şi „balcanizare“ au intrat în vocabularul nostru uzual. În această tragedie am fost martorii faptului că identităţile naţionale extreme au dus la un ciclu vicios al violenţei între sârbi, croaţi şi bosniaci. A fost un exemplu al efectelor pe care le are faptul că identitatea naţională domină alte aspecte ale identităţii individuale, care ar putea să asigure o bază pentru înţelegerea dintre oameni.

— Prin urmare, ce credeţi că am putea să învăţăm, ca societate, din acea experienţă tragică din Europa de Est? am întrebat.

— E limpede că o lecţie pe care trebuie s-o învăţăm este că identitatea naţională a oamenilor este foarte importantă şi trebuie să fie respectată. În particular, ceea ce se spune este că atunci când naţionalităţi diferite coexistă în cadrul unui grup mai mare, fie că este o federaţie de ţări, ca Uniunea Europeană, fie că este o singură ţară, trebuie să ne asigurăm că diferitele naţionalităţi sunt respectate şi nu le este ştirbită demnitatea. Desigur, dacă avem mai multe culturi în cadrul unei singure ţări, pentru ca toate să prospere, eu cred că libertatea este foarte importantă, la fel şi o constituţie solidă şi dreaptă, şi domnia legii.

Chiar în momentul în care Dalai Lama vorbea despre aceste chestiuni – libertate, domnia legii, respect faţă de toate culturile, toate naţiunile –, cultura tibetană tradiţională şi statutul istoric al Tibetului ca naţiune erau prinse într-o luptă pe viaţă şi pe moarte, care avea să determine supravieţuirea unei tradiţii şi a unei moşteniri străvechi. Pentru el, era o chestiune vie, nu o problemă de filozofie abstractă – termeni ca „libertate“, „respect faţă de culturile individuale“ şi „domnia legii“ nu erau pentru el simple lozinci, sau citate pentru ştirile de seară. Cuvintele lui Dalai Lama, însufleţite de pasiune şi marcate de o anumită expresie hotărâtă din ochi, transmiteau o senzaţie reală de urgenţă. Simţeai că

miza era suferinţa reală a oamenilor, şi că devotamentul lui Dalai Lama faţă de aceste principii şi hotarele grijii sale nu se limitau la cultura tibetană, ci se extindeau la toate culturile de pe pământ. N-am putut să nu fiu emoţionat.

— Oricum, cred că tragedia din Balcani ne învaţă o lecţie importantă despre ceea ce se poate întâmpla atunci când lipseşte acel tip de respect fundamental…

S-a oprit, apoi a adăugat cu glas domol:

— Respectul faţă de tradiţiile altora este foarte important în lumea de azi.

Gândindu-mă la un comentariu pe care l-am auzit cândva din partea lui Dalai Lama, ideea că adevărata pace nu înseamnă doar absenţa războiului, mi-am zis că simpla absenţă a prejudecăţii nu este acelaşi lucru cu respectul real.

Am observat:

— Până în acest punct am vorbit despre învingerea prejudecăţii, dar acum se pare că facem un pas înainte, sau devenim mai proactivi, vorbind despre cultivarea respectului faţă de alte grupuri. Întrebarea logică este: aveţi vreo părere despre cum să sporim respectul, cum să cultivăm un respect mai mare faţă de alte culturi sau naţionalităţi?

— Da. Cred că am vorbit despre faptul că unii oameni pot fi mai educaţi sau mai bogaţi etc., iar alţii pot avea mai puţine, dar, în ciuda acestor diferenţe, continuă să fie cu toţii oameni şi merită să aibă demnitate şi respect la acest nivel fundamental. Acelaşi principiu se aplică la nivelul culturilor şi naţionalităţilor – pot exista oameni diferiţi de noi, al căror stil de viaţă sau de îmbrăcăminte poate că nu le înţelegem, dar putem să-i respectăm şi să le acordăm demnitate pe baza caracterului nostru uman comun. Dar aici, a continuat el, mai e ceva. Ceva foarte important la mai multe niveluri: să învăţăm să apreciem diversitatea, să cugetăm cu adevărat la valoarea ei, să-i examinăm binefacerile. Cu cât suntem mai capabili să apreciem diversitatea, cu atât ne va fi mai uşor să-i respectăm pe cei care ar putea fi diferiţi. De exemplu, din punctul de vedere al omenirii ca întreg, cred că varietatea de culturi, varietatea de grupuri etnice pot îmbogăţi omenirea. Aşadar, de fapt, ideea este că, *pentru ca omenirea să prospere în mod colectiv, trebuie ca membrii colectivităţii să prospere individual*. O analogie potrivită este o grădină. Pentru ca o grădină să fie frumoasă, trebuie să existe în ea diferite flori şi alte plante, şi amestecul de mărimi, forme şi culori îmbogăţeşte grădina, şi fiecare dintre plante trebuie să prospere în mediul său. Pe când dacă în acea grădină nu avem decât un fel de flori, într-un singur grup, nu e bine. *Diversitatea* este ceea ce-i dă frumuseţe unei grădini.

Timpul destinat întâlnirii noastre se scursese. Fusesem atât de captivat de

cuvintele lui Dalai Lama, încât nici măcar n-am observat agitaţia obişnuită a angajaţilor şi a suitei lui, care roiau pe verandă, pregătindu-se să conducă un vizitator afară şi pe altul înăuntru. Dar acum semnalul l-a dat secretarul lui Dalai Lama, şovăind lângă uşa-paravan, şi m-am pregătit iute de plecare.

Când am păşit pe veranda încadrată de o revărsare de flori violete de bougainvillea care se sprijineau pe un spalier, m-am uitat la următorii vizitatori ai lui Dalai Lama, care erau poftiţi înăuntru. Era un grup mic de bărbaţi şi femei, şi am observat că membrii lui reprezentau câteva naţionalităţi şi păreau să fie uniţi de încântarea de a-l vedea pe Dalai Lama – o încheiere potrivită a discuţiei noastre despre armonia dintre toate naţionalităţile. Mergând pe alee către poarta principală a complexului în care locuia Dalai Lama, m-am bucurat de vegetaţia luxuriantă – bambuşi groşi şi tufe dese, stejari, brazi şi pini, rododendroni sălbatici şi plante în ghivece, în toate culorile, în plină floare – violet, galbene, roşii, portocalii… Pe când coboram agale dealul, bucurându-mă de diversitatea unei grădini adevărate în vreme ce cugetam la metafora lui Dalai Lama despre frumuseţea diversităţii popoarelor, m-a copleşit un sentiment de speranţă, de pace, ca şi cum, poate, într-o bună zi, viziunea lui Dalai Lama ar putea ajunge să se împlinească.

Nu-i nevoie să privim prea departe în trecut ca să dăm de exemple îngrozitoare ale forţei distrugătoare pe care o au naţionalismul extrem sau prejudecăţile etnice şi ura. Exemplul ales de Dalai Lama, războiul din Bosnia, s-a petrecut nu demult. Aproape imediat după ce Republica Bosnia şi Herţegovina şi-a declarat independenţa faţă de fosta Iugoslavie, în 1991, lumea a devenit martora celei mai rele laturi a naţionalismului extrem, când cele trei grupuri etnice tradiţionale care trăiau acolo au pornit un război crâncen bazat pe naţionalismul etnic, fiecare străduindu-se să câştige controlul politic asupra noii ţări sau a unor părţi din ea. Când s-a sfârşit războiul, în 1995, cu Acordul de la Dayton, peste o sută de mii de oameni fuseseră ucişi şi aproape două milioane erau refugiaţi – rezultatele unui război care a pustiit o mare parte din regiune, lăsând în urma lui 60% dintre case, jumătate dintre şcoli şi o treime din spitale deteriorate sau distruse; pe lângă acestea, uzine electrice, drumuri şi reţeaua hidrografică distruse; torturi; femei violate de soldaţi în faţa familiilor lor, în pieţele publice, uneori abuzuri şi violuri în grup, timp de zile sau săptămâni în şir. Au participat la acestea toate părţile. Sârbii au fost deosebit de cruzi în eforturile lor de „purificare etnică“, au ars sistematic locuinţele, au dus bărbaţii în centre de detenţie unde unii dintre ei

erau torturaţi sau ucişi prin înfometare, au folosit tactici prin care să elimine membrii celorlaltor grupuri din zonele lor geografice.

În cazul unor suferinţe de amploare inimaginabilă, uneori e uşor să privim astfel de războaie ca pe nişte „evenimente mondiale“ şi să uităm de impactul naţionalismului extrem în viaţa oamenilor obişnuiţi. Dar poate că povestea a trei vieţi ar fi un exemplu revelator despre tragedia gândirii în termeni de „Ei şi Noi“.

În discuţia noastră precedentă, Dalai Lama a vorbit despre relaţia dintre individ şi grup – faptul că o persoană poate să aibă un sentiment puternic de identitate individuală, de independenţă, de încredere şi forţă personale şi, în acelaşi timp, să aibă un sentiment profund al apartenenţei la un grup. „Nu este Eu *sau* Noi, ci Eu *şi* Noi.“ Aici, el extinde principiul la grupuri: crede în posibilitatea ca mai multe grupuri etnice să locuiască în aceeaşi ţară, şi fiecare să fie mândru de caracterul său unic, să-şi cinstească tradiţiile şi, în acelaşi timp, să cultive sentimentul apartenenţei la o identitate naţională.

Un astfel de model, echilibrul ideal între identitatea individuală şi cea de grup, s-a văzut cândva la un grup de băieţi de 16-17 ani, bosniaci, croaţi şi sârbi, care s-au reunit în 1984 în echipa naţională de baschet de juniori a Iugoslaviei, echipă care avea să devină o legendă. Timp de patru ani acest grup a fost neînvins, Echipa de Aur, alcătuită din jucători tineri care n-au pierdut pe teren nici un meci în competiţiile internaţionale oficiale, şi care în afara terenului au crescut împreună, legându-se printr-o prietenie adâncă pe când călătoreau împreună, locuiau împreună, se antrenau din greu şi împărtăşeau aceeaşi viaţă. În acei ani, sentimentul lor de camaraderie personală şi încredere atletică a fost de nezdruncinat, în aşa măsură, încât înaintea celui mai important meci, Campionatul Mondial de Juniori din 1987, s-au furişat din camerele lor din hotel şi şi-au petrecut noaptea sărind pe trambuline. Şi asta nu i-a împiedicat să triumfe a doua zi, învingându-i pe americani la propriul lor joc cu 86–76.

După ce au câştigat Campionatul Mondial de Juniori, multe dintre aceste viitoare vedete din NBA[3] au trecut în echipa naţională de seniori a Iugoslaviei. A rămas o prietenie strânsă între jucătorii sârbi, ca Vlade Divac sau Alexandar Djordjević, şi cei croaţi, ca Dino Radja sau Toni Kukoč, care au continuat să joace împreună în Campionatul European de la Roma din 1991, unde au ieşit învingători.

3. National Basketball Association – liga de baschet care îşi desfăşoară activitatea în SUA şi Canada (n.t.).

Primul semn al sfârşitului Echipei de Aur de tineret s-a arătat în după-amiaza finalelor campionatului, cu câteva zile înainte ca Slovenia să-şi declare independenţa faţă de Federaţia Democrată a Iugoslaviei. Ministrul sportului din noua naţiune i-a spus la telefon unui tânăr apărător sloven din echipă că, dacă joacă în acea seară, va fi considerat trădător de ţară.

Dat fiind că în scurt timp regiunea Balcanilor s-a divizat şi s-a implicat în conflict, au apărut din senin noi categorii. Jucătorii nu mai erau iugoslavi, ci aveau acum echipe noi şi etichete noi, croaţi, sârbi, bosniaci. Pentru mulţi, părea că aceste etichete eclipsează toate celelalte aspecte ale identităţii lor. Teo Alibegović, un membru al echipei care era musulman bosniac, a spus: „Vedeţi, n-am ştiut niciodată ce naţionalitate are vreunul dintre noi pe când jucam împreună. Şi bag mâna-n foc că nu ştiau ce sunt eu. Ei, acum ştim". Prieteniile despre care se crezuse cândva că sunt pe viaţă se fărâmiţau acum sub presiune.

A fost deosebit de greu pentru doi dintre jucătorii-vedetă, sârbul Divac şi croatul Kukoč, care în timp deveniseră prieteni foarte apropiaţi. Divac a încercat să rămână în contact cu foştii coechipieri şi, cu toate că nu se înstrăinaseră cu totul, era profund mâhnit de natura tensionată a legăturilor de prietenie; chiar a izbucnit în lacrimi în cadrul unui interviu, în anul 1996, când a vorbit despre întâmplări tragice. Între timp, Kukoč a spus: „Vara trecută am mers prin spitale ca să-i văd pe răniţi. După ce ai văzut tipi de 19-20 de ani fără braţe, fără picioare, nu-ţi mai stă mintea la baschet".

Din fericire, cu trecerea anilor, între cei mai mulţi dintre foştii coechipieri s-a făcut pace, şi astăzi cei doi sunt iarăşi prieteni, lucrează împreună în cadrul eforturilor umanitare din Balcani şi îi învaţă pe copii toleranţa prin intermediul baschetului.

Când vedem o astfel de echipă în acţiune, nu mai este vorba doar de sport; poate să devină o metaforă a înălţimii potenţialului uman (la fel cu dinastia echipei Boston Celtics din anii '60, condusă de nume mari din baschet, printre care Bill Russell, John Havlicek şi Sam Jones)! Este echilibrul perfect, în care putem observa cel mai mare progres al efortului individual, individualismul în cea mai frumosă manifestare şi, în acelaşi timp, cea mai înaltă reprezentare a efortului de grup. În aceste echipe cu adevărat mari vedem cinci oameni, fiecare cu propriul talent unic, fiecare conturat limpede, cu propria personalitate; unul poate fi un mare *clutch shooter*[4], altul poate fi tare la apărare şi blocarea aruncărilor, al treilea marcator *hard-driving*. Nici un om nu poate să le aibă pe toate, dar fiecare şi-a dezvoltat talentul aparte, cunoscând, în acelaşi timp,

punctele forte ale celorlalţi, şi când se reunesc se sincronizează perfect, cu un fel de sinergie, ca şi cum ar fi cu adevărat un singur organism, totalul fiind superior sumei părţilor.

4. Aruncător care se descurcă bine sub presiune şi marchează coşul câştigător când au mai rămas una sau două secunde de joc (n.t.).

Nu-mi vine în minte o descriere mai potrivită a ideilor lui Dalai Lama despre posibilitatea de a avea o identitate individuală puternică şi, în acelaşi timp, o identitate de grup puternică, precum şi o metaforă potrivită a binefacerilor aduse de existenţa unei diversităţi de indivizi în cadrul unui tot mai mare – indiferent dacă e vorba despre jucătorii de baschet dintr-o echipă sau de grupurile etnice dintr-o federaţie mai mare.

Sanctitatea Sa a propus să cugetăm profund la binefacerile diversităţii, ca strategie practică puternică prin care sprijinim cultivarea respectului faţă de cei care ar putea fi diferiţi. Chiar dacă o astfel de echipă oferă atât o ilustrare, cât şi o metaforă mai largă a binefacerilor diversităţii, s-au făcut şi multe cercetări ştiinţifice care aduc dovezi mai concrete despre binefacerile diversităţii, pe care merită să le trecem în revistă.

Binefacerile diversităţii

James Surowiecki îşi începe cartea *The Wisdom of Crowds* (*Înţelepciunea mulţimilor*) cu povestea lui Francis Galton, un om de ştiinţă britanic în vârstă de optzeci şi cinci de ani, expert în ştiinţa eredităţii, care într-o zi din anul 1906 s-a dus la un târg unde erau expuse animale de fermă. De multă vreme era interesat de reproducere, şi în acea zi voia să vadă rezultatele reproducerii animalelor. Autorul povesteşte că Galton a nimerit la un concurs de ghicire a greutăţii care avea loc la acel târg, în care oamenii pariau pe greutatea unui bou gras expus acolo, „*după* ce a fost «omorât şi tranşat»“. Cele mai bune estimări primeau premii, aşa că în cele din urmă au fost opt sute de oameni care şi-au încercat norocul. Chiar dacă printre cei opt sute de concurenţi se numărau destui măcelari şi fermieri, per total era *un grup divers*, în care existau destui oameni lipsiţi de cunoştinţe specializate despre vite. Galton s-a gândit că, deşi în mulţime erau câţiva experţi, cei mai mulţi n-aveau habar care este greutatea finală, iar media estimărilor avea să fie, probabil, departe de cea reală. După ce s-a încheiat concursul, Galton a împrumutat toate tichetele concursului şi le-a analizat. După

ce a făcut media estimărilor tuturor concurenţilor, ajungând la o singură cifră, care reprezenta „înţelepciunea colectivă“ a mulţimii din acea zi, Galton a fost uluit de rezultat: „Judecata mulţimii a fost, în esenţă, perfectă!“ După ce a fost omorât şi tranşat, boul cântărea 1 198 de livre. Mulţimea estimase 1 197.

În continuare, Surowiecki dă exemplu după exemplu de poveşti asemănătoare, la care adaugă teorii şi studii, demonstrând teza fundamentală a cărţii: „În circumstanţele corecte“, scrie el, „grupurile sunt remarcabil de inteligente, şi adesea sunt mai isteţe decât cei mai isteţi membri ai lor“. El aduce argumentul contraintuitiv că un grup de oameni se pricepe mai bine la rezolvarea problemelor şi ia hotărâri mai bune chiar şi decât experţii de frunte care fac parte din el.

Fireşte, ştim cu toţii cât de incredibil de tembeli pot fi uneori oamenii adunaţi în mulţimi, înclinaţi să săvârşească tâmpenii care merg de la vânătoarea de vrăjitoare până la răutăţi inimaginabile (de exemplu, linşajul). Aşadar, cheia este identificarea „circumstanţelor corecte“ la care se referă Surowiecki, condiţiile care îi permit înţelepciunii grupului să se manifeste. Condiţiile identificate de Surowiecki sprijină ideea lui Dalai Lama că diversitatea – indiferent dacă este vorba despre diversitatea indivizilor dintr-un grup, diversitatea culturilor dintr-o naţiune sau diversitatea naţiunilor de pe planetă – poate uneori să aducă mari beneficii. Bazându-se pe numeroase cercetări ştiinţifice şi pe o mulţime de exemple practice, Surowiecki trage următoarea concluzie: „Condiţiile necesare pentru ca mulţimea să fie înţeleaptă: diversitate, independenţă şi un anumit tip de descentralizare“.

Astfel, ajungem la altă binefacere a diversităţii: aceasta sporeşte *înţelepciunea* unui grup, mărindu-ne capacitatea de a rezolva probleme şi de a lua hotărâri. Dat fiind că există atât de multe probleme în lumea de azi, acesta este un beneficiu care nu poate fi trecut cu vederea. Dacă un grup de oameni încearcă să rezolve o problemă sau ajunge la un consens în privinţa unei decizii importante, *diversitatea* perspectivelor, noile surse de informaţii şi diferitele fonduri de cunoaştere, toate contribuie la înţelepciunea şi forţa grupului. Într-un fel, putem face analogia cu străvechea povestire indiană *Elefantul şi orbii*, în care unui grup de orbi i se cere să descrie un elefant. Unul dintre ei pipăie coada şi zice că elefantul e ca o frânghie, altul pipăie un picior şi zice că e ca un stâlp şi aşa mai departe. Acţionând separat, orbii sunt departe de adevăr, dar dacă se formează un grup destul de mare de orbi, şi fiecare dintre ei contribuie la tablou, în cele din urmă vor ajunge să descrie elefantul destul de corect.

Un studiu esenţial efectuat la Universitatea Stanford în 2004 a demonstrat în

mod direct beneficiile diversităţii pentru îmbunătăţirea capacităţii de gândire a unui grup. Cercetătorii Anthony Antonio şi Kenji Hakuta au împărţit un grup de studenţi albi în grupuri mici, puse să dezbată câteva probleme sociale controversate, cum ar fi pedeapsa capitală. Fără ştirea studenţilor, grupurile au fost alcătuite astfel încât membrii să aibă aceeaşi părere, pe baza unui interviu de filtrare precedent. Tot fără ştirea lor, unul dintre „studenţi“ era un „implantat“, care colabora cu cercetătorii. Jumătate dintre implantaţi erau negri, jumătate erau albi. În plus, unii implantaţi aveau instrucţiunea să fie de acord cu ceilalţi din grup, iar alţii aveau instrucţiunea să nu fie de acord.

Analizând cu atenţie conţinutul lucrărilor scrise într-un interval de cincisprezece minute înaintea dezbaterilor şi după ele, cercetătorii au găsit dovezi concludente că diversitatea din aceste grupuri a avut efecte benefice asupra capacităţii de gândire a membrilor lor, îmbunătăţind în special un tip de gândire numit „complexitate interactivă“ (CI). CI este o măsură a gândirii intelectuale de nivel înalt, implicând, în mare, capacitatea de a examina o problemă din mai multe perspective şi de a integra aceste perspective diferite, ajungând la o concluzie. CI este valoroasă în rezolvarea problemelor şi luarea de hotărâri. În acest studiu, beneficiile au apărut atunci când un grup avea un membru din altă rasă, indiferent dacă studentul negru era sau nu de acord cu majoritatea. Tot aşa, beneficiile au apărut atunci când grupul avea un membru cu părere diferită, indiferent dacă această părere diferită era exprimată de un „implantat“ negru sau alb.

Considerând că acesta nu este decât un exemplu al numeroaselor binefaceri ale diversităţii, putem întreba în mod rezonabil: „Bine, dacă diversitatea e aşa de grozavă şi mulţimile sunt aşa de al naibii de isteţe, de ce nu este mai multă diversitate în «mulţimi» la toate nivelurile societăţii, cu mai mulţi oameni care aleg să muncească şi să trăiască în medii mai diverse?“

Răspunsul este, ca de obicei, că, ei bine, lucrurile nu sunt aşa de simple; există multe variabile când avem de-a face cu comportamentul oamenilor. Aşadar, în ciuda binefacerilor diversităţii, există o capcană – membrii grupului trebuie, de asemenea, să fie motivaţi să lucreze împreună şi să nu lase deosebirile dintre ei să provoace ciorovăieli sau conflicte care să-i împiedice să muncească împreună în mod productiv. Pentru a se bucura de binefacerile diversităţii, cei care provin din rase sau etnii diferite trebuie să aibă mai întâi ocazia să intre în contact unii cu alţii, şi apoi trebuie să înceapă să elimine atitudinile care ridică bariere între grupurile diferite.

Pentru a ataca această problemă, e important să înţelegem că, întocmai aşa cum grupurile diversificate au beneficii, şi grupurile omogene au beneficiile lor, cum ar fi o productivitate mai mare dată de solidaritatea grupului şi sentimentul coeziunii. Cercetări recente confirmă clar că oamenii au mai multă încredere unii în alţii, au un sentiment al comunităţii mai puternic, rata criminalităţii este mai redusă, iar nivelurile afecţiunilor bazate pe depresie şi anxietate sunt mai scăzute atunci când trăiesc în comunităţi mai omogene, sau acolo unde grupul lor face parte din majoritate. Aşadar, trebuie să împăcăm cumva faptul că oamenii se simt mai bine când trăiesc printre cei de aceeaşi rasă şi etnie cu nevoia absolută de armonie şi colaborare între grupuri diferite, nevoia de a se simţi în largul lor printre cei de alte rase şi naţionalităţi din societăţile noastre din ce în ce mai multiculturale. Această chestiune este dramatizată în societatea occidentală din prezent de dezbaterea intensă dintre cei care cred că trebuie să ne bucurăm de diferenţele rasiale şi etnice, nevăzând nimic rău în a „rămâne între noi“, şi cei care aduc argumente în favoarea creşterii gradului de integrare în societăţile noastre multiculturale, ba chiar a asimilării totale într-o mare şi fericită familie omenească.

Mai devreme, Dalai Lama vorbea despre necesitatea unui spirit al comunităţii mai amplu, a cultivării sentimentului conectării, a unor legături sociale mai strânse, dar aici putem categorisi două tipuri de legături sociale: cele din primul tip leagă între ei oamenii dintr-un grup, pe baza trăsăturilor comune, cum ar fi acelaşi fundal rasial, etnic sau religios. Cele din al doilea tip stabilesc legături sociale mai strânse între membrii unor grupuri diferite, numite adesea „legături sociale care creează punţi“. Cei mai mulţi dintre experţii în ştiinţele sociale din zilele noastre sunt de acord cu faptul că în societatea occidentală contemporană există o imensă nevoie de legături sociale care creează punţi, de tipul celor care au lipsit în mod tragic în Balcani între sârbi, croaţi şi bosniaci. Problema, desigur, este cum să construieşti aceste legături sociale care creează punţi – cum să creezi sentimentul conectării la o comunitate mai amplă, păstrând, în acelaşi timp, identitatea culturală sau etnică.

Studiile arată că oamenii se simt mai fericiţi atunci când sunt împreună cu alţii asemenea lor. *Dar ce înseamnă „asemenea lor“?* Acesta pare să fie miezul problemei – o problemă care a fost identificată limpede şi de Dalai Lama când vorbea despre aspectele distructive ale gândirii de tipul „Noi şi Ei“, trăgând concluzia: „*Trebuie să promovăm un mod mai cuprinzător de a ne raporta la ceilalţi. Asta e sigur*“. Trebuie să găsim o modalitate de a-i privi pe cei care

aparţin unor grupuri rasiale, etnice sau naţionale diferite şi de a-i percepe pe toţi ca parte dintr-un „noi“ mai larg, mai cuprinzător.

În acest capitol, Dalai Lama a prezentat câteva strategii solide capabile să ne ajute să învingem prejudecăţile şi ura care pot să fie obstacole în calea cultivării acestei „modalităţi mai cuprinzătoare“ de a-i percepe pe ceilalţi. În partea a treia a acestei cărţi ne vom întoarce la discutarea felului în care să ne raportăm la ceilalţi în mod mai cuprinzător, arătând că aceasta poate să crească nivelul fericirii personale şi să ajute la învingerea multora dintre problemele societăţii din lumea de azi. Dar, înainte să ne îndreptăm atenţia asupra acelor subiecte, evenimentele din lume ne-au reamintit că mai rămân câteva chestiuni vitale de discutat în strădania de a găsi fericirea în lumea noastră zbuciumată.

PARTEA A II-A
VIOLENŢĂ CONTRA DIALOG

6
Să ne întoarcem la firea omenească

În dimineaţa zilei de 11 septembrie 2001 s-au petrecut nişte lucruri care aveau să schimbe lumea. Pe când la New York se prăbuşea World Trade Center, Dalai Lama dormea liniştit în dormitorul său modest din casa cocoţată pe munte, în nordul Indiei. A doua zi s-a trezit la ora obişnuită, trei şi jumătate dimineaţa, s-a scuturat repede de somn şi pe la patru şi-a început ritualul zilnic de călugăr budist, cu patru ore de rugăciune şi meditaţie. Aşadar, pe când în America răsunau trâmbiţele unui nou război, Dalai Lama era cufundat în meditaţie, singurul sunet fiind răpăitul uşor al unei ploi musonice blânde pe acoperişul de tablă al locuinţei lui, în vreme ce afară pacea şi liniştea se întindeau peste sătucul îndepărtat de pe munte, care la acel ceas era încă învăluit în întuneric.

Nu mult după evenimentele din 11 septembrie, m-am întors în casa lui Dalai Lama din Dharamsala ca să ne reluăm discuţiile. Trecuse aproape un an de la ultima noastră întâlnire acolo, şi părea că nimic nu s-a schimbat între timp în încăpere. De fapt, nimic n-a părut să se schimbe în acea încăpere în cele două decenii în care am trecut pe acolo: era la fel de spaţioasă şi paşnică, avea aceeaşi deschidere, creată de ferestrele mari, cu o latură către munţii cu cuşme de zăpadă şi alta către valea Kangra, luxuriantă, care se întindea mult mai jos. Aceleaşi *thangka*, picturi budiste pe suluri ale zeiţei Tara, înrămate în brocart viu colorat, atârnau pe pereţii de un galben pal. Aceeaşi hartă în relief a Tibetului, din tavan până la podea, acoperea un perete, şi acelaşi altar budist împodobit cu minunate icoane şi statuete, boluri rituale şi opaiţe cu unt stătea acolo unde stătuse

întotdeauna. Până şi fotoliul simplu al lui Dalai Lama şi canapeaua asortată pe care şedeam eu, aşezate în jurul unei mese mari pentru cafea, lăcuită în roşu, păreau să fie neschimbate.

Nu, nu se schimbaseră prea multe aici, mi-am zis, pe când mă uitam prin încăpere. De fapt, mi se părea că, după decenii, singurele schimbări vizibile erau în încăperea alăturată, rezervată celor care veneau să-l vadă pe Dalai Lama – odată cu trecerea anilor, pereţii se umpluseră de premii, grade universitare onorifice, distincţii, medalii şi plachete.

Însă lumea din afară se schimbase. În lunile care s-au scurs de la ultima mea întâlnire cu Dalai Lama avusese loc atacul terorist din 11 septembrie – şi din nou evenimentele din lume ne-au amintit de lucrurile crude şi oribile pe care şi le pot face oamenii unii altora.

În acea dimineaţă am purces la o investigare a laturii mai întunecate a comportamentului omenesc, actele de violenţă, ura, atrocităţile pe care le pot săvârşi oamenii asupra altor oameni. În ultima noastră serie de discuţii am cercetat originea felului de gândire dualist „Noi contra Lor“ din care pot să răsară prejudecata şi conflictul. Acum ne-am îndreptat atenţia către formele mai agresive de comportament uman, pentru a afla cauzele violenţei. Încercând să găsim sursa acestor fapte rele, am pornit de la o întrebare fundamentală: violenţa şi agresiunea sunt oare, pur şi simplu, o parte a naturii noastre umane fundamentale?

Este natura noastră fundamentală violentă?

— În acea dimineaţă, a povestit Dalai Lama despre 11 septembrie, după meditaţie, Lobsang Gawa, însoţitorul meu, a intrat în birou şi mi-a spus că World Trade Center din New York a fost atacat. Mi-a spus că s-au prăbuşit clădirile!

— Care a fost prima dumneavoastră reacţie? am întrebat.

— Neîncredere. M-am gândit: „Nu poate fi adevărat!“ Mi-am zis că-i o poveste. Aşa că am deschis radioul pe postul BBC World Service şi i-am ascultat vorbind despre asta. Apoi am deschis televizorul pe postul BBC World Service şi am văzut cum acele avioane se izbesc de clădiri şi clădirile se prăbuşesc în flăcări. Atunci am ştiut că este adevărat. Am văzut cum oamenii încercau cu disperare să nu se lase arşi de vii şi săreau pe ferestre. Cât e de trist! Câtă distrugere! A fost de neînchipuit. De neînchipuit.

— Şi care a fost a doua reacţie, după ce aţi depăşit neîncrederea?

Dalai Lama a clătinat din cap cu tristeţe.

— Mi-a evocat cu forţă potenţialul distructiv al oamenilor. Câtă ură! Aproape că depăşeşte închipuirea. Apoi m-am rugat pentru toate victimele nevinovate şi familiile lor.

Gândindu-mă la reacţia Americii la atacul din acea zi – indignare, o hotărâre rapidă şi puternică de a-i aduce pe făptaşi în faţa justiţiei – l-am întrebat:

— Ei bine, dacă avem în vedere suferinţele cumplite pe care acei terorişti şi oameni ca bin Laden le-au provocat unor mii de oameni nevinovaţi, faptul că oamenii îşi pot face aşa ceva unii altora nu subminează uneori credinţa dumneavoastră fundamentală în bunătatea oamenilor, a naturii umane?

— Nu, a răspuns Dalai Lama fără şovăială, absolut deloc. Deoarece, chiar dacă acte oribile ca acesta sunt săvârşite de câţiva oameni, eu rămân ferm convins de bunătatea esenţială a oamenilor şi, la nivel fundamental, natura noastră este blândă, nu violentă.

Nu era prima oară când vorbeam de natura umană fundamentală. M-am gândit la prima întâlnire când am discutat acest subiect, cu mai bine de un deceniu înainte.[5] Mi-am amintit privirea lui directă, pătrunzătoare, şi tonul fără echivoc când a spus: „*Sunt ferm convins că natura umană este esenţialmente plină de compasiune, blândă. Aceasta este trăsătura predominantă a naturii umane*“. Părea că viziunea sa asupra acestui subiect nu s-a schimbat.

5. The Art of Happiness (Riverhead Books, New York, 1998 – n.a.). (Vezi şi Arta fericirii: Manual de viaţă, trad. de Anca Bărbulescu, Humanitas, Bucureşti, 2015 – n.ed.)

În ciuda faptului că eram conştient de concepţia esenţialmente pozitivă a lui Dalai Lama despre natura umană, am fost un pic surprins de tonul neşovăitor, de convingere deplină, când a spus că evenimentele din 11 septembrie, încă atât de recente, nu i-au zdruncinat credinţa în bunătatea fundamentală a oamenilor. Chiar şi confruntarea directă cu uciderea crudă şi fără rost a mii de oameni nevinovaţi nu l-a făcut să ezite şi, de fapt, credinţa lui părea să fie mai tare ca oricând. Vrând să înţeleg de unde-i vine tăria convingerii, am întrebat:

— Păi, când vedem lucrurile brutale îngrozitoare pe care oamenii şi le fac unul altuia, cum se poate ca asta să nu aibă nici un efect asupra credinţei dumneavoastră în bunătatea fundamentală a naturii umane, a oamenilor, printre care se numără făptaşii unor atrocităţi ca aceea din 11 septembrie?

Dalai Lama a cugetat o vreme.

— Poate că unul dintre lucruri este faptul că eu privesc aceste evenimente dintr-o perspectivă mai largă. Când se petrec astfel de lucruri, tindem adesea să

căutăm o persoană sau un grup pe care să dăm vina. Dar cred că e greşit să te uiţi la un om sau la un grup de oameni şi să-i izolezi ca fiind cauza unică. Dacă adopţi o viziune mai largă, vei vedea că pot fi multe cauze ale violenţei. Şi la acel eveniment pot să contribuie mulţi factori. Foarte mulţi factori. În acest caz, de exemplu, cred că a fost implicată şi religia. Aşadar, dacă stai şi cugeţi mai adânc la acest eveniment, a explicat el, îţi dai seama că la această tragedie au contribuit mulţi factori. Pentru mine, asta a întărit un fapt crucial: mi-a arătat că tehnologia modernă combinată cu inteligenţa umană şi dirijată de emoţiile negative duce la asemenea dezastre de neînchipuit.

— Puteţi explica ce anume înţelegeţi prin asta? A răspuns:

— Vezi tu, aceşti terorişti trebuie să fi avut o hotărâre uriaşă, aproape inimaginabilă, de a-şi sacrifica viaţa pentru a comite un asemenea act. Nu putea să se întâmple fără emoţii puternice, emoţii negative. Aceasta oferă motivaţia. Însă motivaţia singură, emoţiile negative în sine nu produc astfel de evenimente. Dacă te gândeşti mai bine, îţi dai seama că pentru acest atac trebuie să fi existat o planificare îndelungată, luni întregi, dacă nu ani, de plănuire atentă. De exemplu, s-a luat în calcul ca avioanele să fie pline cu combustibil. Pentru aceste planuri exacte e nevoie de inteligenţă. Şi apoi este nevoie de mijloacele de a înfăptui un astfel de act. În acest caz s-au folosit avioane, rezultatul tehnologiei moderne. Asta vreau să zic. Ştii, a continuat oftând, în realitate, la astfel de acte îngrozitoare contribuie o mulţime de factori. De exemplu, acei oameni erau motivaţi de ură. De fapt, în clipa în care am văzut clădirea prăbuşindu-se, pe 11 septembrie, mi-am zis: „Ura – ea e *adevăratul* vinovat!“

— Sanctitatea Voastră, înţeleg ideea dumneavoastră că toţi aceşti factori pot să contribuie la actele oribile. Dar, în ultimă instanţă, este vorba despre un om sau un grup de oameni care săvârşesc fapte violente şi-i fac pe alţi oameni să sufere. Prin urmare, nu credeţi că e posibil ca, lăsând deoparte toţi aceşti factori şi toate aceste cauze complexe de care vorbiţi, unii oameni să fie în realitate pur şi simplu răi, ca natura lor să fie rea?

Scuturând din cap, Dalai Lama a răspuns:

— Acest concept al răului, chiar şi cuvântul „rău“ însuşi, poate fi problematic. Aşa cum am discutat mai înainte, se pare că în Occident există tendinţa de a vedea lucrurile în termeni absoluţi, de a vedea lucrurile ca albe sau negre, totul sau nimic. În plus, sub influenţa unor stări mentale ca furia, această tendinţă devine şi mai puternică. Se produce un fel de distorsionare a gândirii, a percepţiei. Aşadar,

aşa cum am spus, când ne gândim la astfel de evenimente, căutăm imediat o ţintă, căutăm un om sau un grup de oameni pe care să dăm vina, ceva concret spre care să ne putem îndrepta toată furia şi indignarea. Şi în acea stare vedem lucrurile ori ca fiind toate bune, ori ca fiind toate rele, vedem oamenii ca buni sau răi. Aşadar, din această perspectivă, am putea vedea pe cineva ca fiind absolut rău. Însă în perspectiva budistă nu avem conceptul răului *absolut*, în sensul de rău ca un lucru care există independent – ceva care nu este cauzat de alţi factori, care nu poate fi afectat de alţi factori şi nu poate fi modificat de alte condiţii. Răul „absolut“ are un sens de permanenţă. Prin urmare, noi nu acceptăm ideea de oameni răi, în sensul că natura intrinsecă a cuiva este 100% rea, şi acel om va rămâne aşa, deoarece este natura sa fundamentală, neschimbătoare. În perspectiva budistă *avem* conceptul de persoană care acţionează într-un fel rău, face lucruri rele, sub influenţa emoţiilor negative şi a unei motivaţii greşite etc., dar considerăm că acest comportament rău apare ca rezultat al unor anumite cauze şi condiţii. Credem că astfel de evenimente pot fi explicate fără să invocăm o forţă metafizică de felul răului. Aşadar, în esenţă, a rezumat el, dacă o persoană săvârşeşte un act foarte distructiv, *poţi* spune că actul este rău. Fără îndoială. Şi *întotdeauna trebuie să te opui acelui act, ca act rău*. Trebuie să iei o poziţie foarte fermă. Şi să zicem că motivaţia persoanei pentru acel act a fost ura. Atunci putem spune că atât *motivaţia*, cât şi *acţiunea* la care duce ea sunt rele, din cauza naturii lor distructive. Dar tot nu-l putem considera *pe acel om* „un om rău“, rău în mod intrinsec şi permanent, deoarece există întotdeauna posibilitatea să intre în joc o serie nouă de condiţii şi acea persoană să nu mai aibă comportament rău.

— Da, înţeleg ce spuneţi, am zis eu, însă, dacă ne spunem că acel act decurge dintr-o varietate de cauze şi condiţii, şi că făptuitorul este dominat de toţi aceşti factori şi că aceşti factori sunt cei care au provocat de fapt acel comportament, nu apare pericolul de a scuza sau de a accepta comportamentul persoanei respective, ca şi cum nu ar fi vina ei? După cum s-ar zice, cu cât cercetăm mai mult diferitele cauze şi condiţii care duc la acel act, cu atât părem să-i învinuim mai puţin pe făptaşii înşişi.

— Iarăşi, a zis el, a spune că nimeni nu este intrinsec rău, că răul este o stare relativă care depinde de alţi factori, nu-i dă cuiva o scuză pentru a săvârşi aceste acte rele. Faptul că acceptăm posibilitatea ca motivaţiile şi comportamentul unui om să se schimbe cândva nu înseamnă că-i scuzăm sau că-i acceptăm în vreun fel actul, sau că nu-l considerăm răspunzător, ca şi cum n-ar avea nimic de-a face cu el.

— Ei bine, m-am împotrivit eu, indiferent dacă aceste acte de violenţă oribile sunt rezultatul unor cauze şi condiţii identificabile, sau sunt atribuite oamenilor răi, rămâne faptul că oamenii sunt capabili de acest fel de comportament; ne-am atacat unii pe alţii şi ne-am produs suferinţă unii altora de-a lungul întregii istorii a omenirii. Chiar dumneavoastră aţi spus că a doua reacţie după ce aţi auzit de 11 septembrie, după ce v-aţi dat seama că e adevărat, a fost: „Mi-a evocat cu forţă potenţialul distructiv al oamenilor“. Şi sunt atât de multe evocări… acte de distrugere ca Holocaustul, atât de îngrozitor, încât sfidează imaginaţia! Ştiu şi eu, pare că astfel de evocări sumbre ale potenţialului nostru distructiv, ale capacităţii noastre de a provoca rău şi de a-i face pe alţii să sufere ar putea cel puţin să ne determine să ne oprim şi să cugetăm la latura mai întunecată a naturii umane.

Dând din cap solemn, Dalai Lama a răspuns încet:

— Da, confruntarea cu orori ca Holocaustul îţi poate zdruncina însăşi credinţa în omenire. Ştii, n-am să uit cât voi trăi prima mea vizită la Auschwitz. Au fost acolo câteva lucruri care m-au izbit cumplit, şi unul dintre ele a fost acel morman de încălţăminte. Încălţările victimelor. Şi ceea ce m-a umplut de oroare deplină şi de o adâncă mâhnire a fost să văd multe încălţări mici, încălţări de copii! Mi-a părut atât de rău de acei copii nevinovaţi. Nici măcar nu pricepeau ce se întâmplă. Mi-am zis: „Cine a fost în stare să facă aşa ceva?“ Şi m-am rugat acolo.

Ultimele cuvinte au fost rostite încetişor şi, în vreme ce se lăsa tăcerea, expresia lui sumbră m-a făcut să aştept un pic înainte de a continua. Dalai Lama nu credea în conceptul de rău absolut. Părea că nu are pornirea de a-i considera pe Hitler şi pe lacheii lui răi ca singura cauză a Holocaustului, îndreptându-şi către ei întreaga forţă a mâniei şi indignării sale. Şi totuşi, atunci când vorbeşte despre experienţe cum a fost vizita la Auschwitz, se simte din tonul vocii şi din atitudinea sa generală cât de profund este afectat, şi nu se simte absenţa indignării. Nu se pune problema că ar ignora oroarea unor astfel de tragedii, sau că nu ar fi conştient de lucrurile rele pe care şi le pot face oamenii unii altora. Şi totuşi, chiar fiind deplin conştient de capacitatea omului de a face rău, credinţa sa în bunătatea fundamentală a omenirii rămâne nezdruncinată.

Continuând conversaţia, am spus:

— Sanctitatea Voastră, ce vreau eu să spun este că ori de câte ori oamenii se gândesc la Holocaust sau la evenimente asemănătoare pe scară mai mică nu numai că acestea par să fie confirmarea existenţei răului în lume, dar par, de asemenea, să pună sub semnul întrebării această viziune binevoitoare a naturii umane.

— Din nou, a spus el, cred că ar fi o greşeală să privim astfel de evenimente şi

să tragem concluzia că aceste lucruri reprezintă natura noastră umană fundamentală, de parcă am fi siliţi, cumva, că acţionăm aşa. Trebuie să ne amintim că acest fel de situaţii nu sunt norma, nu sunt reprezentative pentru viaţa obişnuită, de zi cu zi. De exemplu, în etica budistă avem o listă a ceea ce numim „fărădelegi odioase“. Printre ele se numără uciderea propriului tată sau mamă, provocarea unei sciziuni în cadrul comunităţii etc. Dar simplul fapt că aceste lucruri există nu înseamnă că oamenii nu pot să adopte o cale morală a vieţii.

— Da, asta ar putea fi adevărat, dar…

— Howard, a continuat el, cred că trebuie să ne amintim că ceea ce propunem este un mod de comportament întemeiat pe recunoaşterea bunătăţii fundamentale a naturii umane. Şi, cu deplina conştientizare a acestui lucru, să adoptăm cu bună ştiinţă un fel de viaţă care să-l exprime. Acesta este scopul nostru, ţelul nostru. Aşadar, iată de ce încercăm să educăm omenirea. Încercăm să promovăm ideea că natura fundamentală umană este pozitivă, aşa încât există posibilitatea promovării sentimentului comunităţii, sentimentului de grijă faţă de alţii. Şi asta nu e o chestiune religioasă. Nu e nici o chestiune strict filozofică. Este viitorul nostru…

În vreme ce Dalai Lama vorbea, exista în vocea lui un fel de compasiune infinită, ca şi cum ar fi văzut, cu cea mai mare claritate şi mare mâhnire, suferinţele nelimitate pe care oamenii şi le provoacă unii altora ca rezultat al necunoaşterii – necunoaşterea propriei noastre naturi adevărate, necunoaşterea care ne întunecă vederea, ne umbreşte cunoaşterea propriei bunătăţi şi a imensei capacităţi de blândeţe, făcându-ne să trăim în beznă şi frică, bănuindu-ne şi urându-ne unul pe altul.

În acelaşi timp, compasiunea lui Dalai Lama n-a părut niciodată sentimentală sau fatalistă. De fapt, părea să fie însoţită în egală măsură de un fel de dârzenie, o hotărâre fermă de a-i educa pe ceilalţi cât de mult îi stă în puteri, de a-i ajuta să vadă ei înşişi cine şi ce sunt cu adevărat, să se vadă pe ei înşişi aşa cum îi vede el, în mod fundamental buni şi cuviincioşi. Acum, încă o dată, Dalai Lama a trecut rapid în revistă unele dintre argumentele-cheie pe care le expusese cu ani înainte, prezentând o argumentaţie bine gândită şi atentă în favoarea viziunii sale despre natura umană, bazată nu doar pe teoria budistă a Naturii lui Buddha, ci în principal pe biologie.[6] A arătat mai întâi binefacerile pe care compasiunea şi grija faţă de alţii le aduc sănătăţii fizice şi mintale şi numeroasele efecte distructive ale ostilităţii şi agresiunii, cum sunt bolile cardiovasculare – apoi a făcut apel la bunul-simţ şi la raţiune, întrebând: Care „natură“ este mai potrivită

pentru mintea şi trupul omului, pentru înflorirea vieţii omeneşti – cea agresivă sau cea blândă?

6. În filozofia budistă, „Natura lui Buddha“ se referă la natura minţii cea mai subtilă, fundamentală. Această stare a minţii, prezentă în toţi oamenii, este complet neatinsă de emoţii sau gânduri negative. Natura lui Buddha, numită uneori „lumina limpede originară a minţii“, este ceea ce-i dă fiecărui om potenţialul de iluminare (n.a.).

Am observat că adăugase exemple mai sofisticate şi arăta o cunoaştere mai profundă din perspectivă ştiinţifică decât în prima noastră conversaţie pe acest subiect, cu ani în urmă, incluzând acum argumente ca: „După cum arată ştiinţa medicală, unul dintre factorii cruciali pentru creşterea fizică a creierului în primele săptămâni după venirea pe lume este simplul contact fizic cu mama sau cu alt îngrijitor“. Dar, în ciuda naturii raţionale a argumentelor, stilul său era departe de cel al unui antropolog detaşat sau al unui biolog clinic, rece; de fapt, vorbea cu căldură şi preocupare, ca şi cum chiar în acel moment ar fi fost în joc nişte vieţi.

Cu toate că viziunea lui Dalai Lama despre natura umană era profund optimistă, nu era un optimism orb, aşa încât, ca întotdeauna, temperându-şi vederile cu bun-simţ şi raţiune, a încheiat:

— Desigur, bunătatea fundamentală a oamenilor nu exclude faptul că există aceste acte distructive, cum am văzut pe 11 septembrie. Nu ne putem aştepta ca fiecare om să trăiască în concordanţă cu principiile care reflectă natura noastră umană fundamentală. La urma urmei, nici unul dintre învăţătorii noştri spirituali n-a izbutit să transforme întreaga omenire în ceva bun. Buddha n-a izbutit. Isus Cristos n-a izbutit. Dar de aici la a spune că, de vreme ce nici unul dintre aceşti mari maeştri din trecut n-a izbutit, n-o să izbutim nici noi, aşa că la ce bun să ne mai ostenim? Şi această abordare e prostească. Trebuie să facem atâta cât ne stă în puteri.

Reevaluarea naturii noastre fundamentale

În ultimele decenii pare să se fi produs în comunitatea ştiinţifică o revoluţie a investigării eternei probleme a naturii omeneşti: este natura umană fundamentală agresivă şi violentă, sau bună şi blândă? În ultimele secole, o viziune destul de întunecată, pesimistă, despre natura umană – ca fiind înnăscut agresivă, egoistă şi gata să-şi apere teritoriul – s-a înrădăcinat în cultura occidentală, plantată de o puzderie de gânditori, de la filozofi ca Thomas Hobbes şi George Santayana până

la etologi ca Robert Ardrey şi Konrad Lorenz. Totuşi, în ultimii ani, unii savanţi de frunte, al căror număr creşte exponenţial, au abandonat această viziune pesimistă despre natura umană. La capătul opus al spectrului faţă de viziunea sumbră, mai tradiţională, a naturii umane ca agresivă şi violentă, este viziunea lui Dalai Lama – o natură umană caracterizată predominant de stările pozitive de bunătate, iubire, compasiune şi chiar blândeţe.

Trecerea tot mai accentuată către viziunea lui Dalai Lama îi plasează pe cei mai mulţi dintre gânditori şi cercetători undeva către punctul de mijloc dintre aceşti doi poli: din ce în ce mai mulţi ajung la concluzia că, deşi avem dispozitivul neural care ne dă capacitatea să acţionăm violent, nu există nimic în neurofiziologia sau natura umană care ne *sileşte* să o facem. În urma unui volum uriaş de studii ştiinţifice din ultimii ani, s-au adunat tot mai multe dovezi care contrazic ideea că natura oamenilor este înnăscut violentă, sugerând că vom fi având noi potenţialul de a exprima trăsături fie pozitive, fie negative, dar cea care ajunge în ultimă instanţă să fie exprimată prin comportamentul nostru – indiferent dacă acţionăm cu blândeţe sau cu violenţă – depinde în mare măsură de pregătirea, condiţionarea şi împrejurările în care ne aflăm.

Desigur, în vreme ce mulţi oameni se apropie de viziunea lui Dalai Lama despre natura umană, oamenii de ştiinţă moderni sunt departe de a fi rezolvat problema, iar în rândurile publicului general continuă să fie adânc înrădăcinată viziunea naturii umane ca agresivă. Aşadar, care este adevărul?

În acest caz, căutarea susţinută a adevărului în privinţa naturii umane poate dezvălui un tablou sumbru, aproape disperat. Faptele sunt greu de contrazis: doar în ultimul secol s-au înregistrat două războaie mondiale, în care a fost practic antrenată întreaga planetă; în prima jumătate a secolului, Holocaustul; la sfârşitul secolului, evenimente ca genocidul din Rwanda. S-ar părea că am învăţat foarte puţin. Iar violenţa apare în multe forme, nu numai la victimele războiului. Violenţa domestică este cea mai obişnuită cauză a vătămărilor suferite de femei. Milioane de oameni din lume sunt victime ale violului, uciderii şi agresiunii. Aceste delicte sunt epidemice în multe ţări, în special în SUA. După doar douăzeci de ani de la Primul Război Mondial, „Războiul care pune capăt tuturor războaielor“, planeta noastră a fost antrenată din nou într-un război mondial. Numărul de morţi din al Doilea Război Mondial: şaptezeci şi două de milioane, militari şi civili.

După înfrângerea finală a puterilor Axei a apărut un spirit de optimism real. Lumea avea şansa să o ia de la capăt, şansa să rezolve disputele prin alianţe şi

organizaţii ca ONU. Aceasta era speranţa. Dar realitatea? La cincizeci de ani după cel de-al Doilea Război Mondial, un studiu publicat pe site-ul NATO raporta că în acei cincizeci de ani au fost 150 de conflicte armate, cu o cifră estimativă de 25-30 de milioane de morţi, în care nu intră cei morţi de foame sau de boli sau de alte efecte indirecte ale conflictelor. Şi câte zile fără război au fost în această perioadă de cincizeci de ani? Câte zile de pace pe pământ? DOUAZECI ŞI ŞASE DE ZILE!!!

Cu „adevăruri“ ca acesta, nu suntem esenţialmente siliţi să tragem concluzia că natura umană este în mod fundamental agresivă?

Din fericire, răspunsul este „Nu“!

Dacă urmăm recomandarea obişnuită a lui Dalai Lama de a cerceta în mod deliberat comportamentul uman dintr-o perspectivă mai largă, mai cuprinzătoare, examinând jocul dintre evenimentele care ar putea contribui în orice situaţie dată şi examinând ratele comportamentului agresiv, violent, al speciei noastre dintr-o perspectivă pe termen lung, ies la iveală o serie de fapte foarte diferite, prezentând un tablou al omenirii cu totul diferit: după părerea cercetătorilor, în vremea societăţilor de vânători-culegători, *30% dintre bărbaţi aveau o moarte violentă*, provocată de alţii. Care a fost procentul în timpul sângerosului secol XX, cu toate războaiele, genocidele, luptele permanente? *Mai puţin de 1%!* Şi, odată cu noul secol şi mileniu, această rată a continuat să scadă spectaculos. Căutând alte dovezi în sprijinul acestui curent, Steven Pinker, psiholog şi scriitor de la Harvard, a făcut observaţia că până şi în locurile cele mai rele rata crimelor din ziua de azi este *de douăzeci de ori mai mică* decât în societăţile indigene.

De-a lungul mileniilor au fost întotdeauna vremuri bune, vremuri grele şi cicluri ale ratelor agresiunii şi violenţei umane; însă direcţia este absolut clară: tendinţa către violenţă şi crimă este în scădere lentă, lăsând cale liberă speranţei sincere că, la urma urmei, Dalai Lama s-ar putea să aibă dreptate în privinţa naturii umane.

Nu-i nevoie să comparăm comportamentul celor care trăiesc în societatea occidentală modernă cu cel al strămoşilor noştri preistorici ca să găsim statistici convingătoare care arată predominanţa bunătăţii asupra cruzimii omeneşti. De exemplu, dintr-o anchetă amplă efectuată în 2004 de National Opinion Research Center a reieşit că americanii adulţi fac anual în medie 109 fapte altruiste. Dacă înmulţim această cifră cu populaţia adultă din acel moment, reiese că în America au fost făcute în acel an 23 980 000 000 de fapte altruiste! În acelaşi an, FBI a raportat că delictele violente de toate tipurile din întreaga ţară au fost estimate la

1 367 009. Dacă facem un mic calcul, rezultă o statistică aptă să ne inspire: în acel an, pentru fiecare act de violenţă din America au fost circa 17 540 de acte de altruism!

Dacă facem o comparaţie între aceste statistici pozitive şi viziunea egoistă şi agresivă a naturii umane promovată pe larg în societatea noastră, nu e de mirare că cei mai mulţi dintre noi avem o concepţie oarecum deformată despre natura umană. De exemplu, conform FBI, din 1990 până în 1998 rata naţională a omuciderilor din America a scăzut cu 32,9%. În aceeaşi perioadă, articolele despre omucideri din reţelele de ştiri *au crescut* cu 473%! Nu întâmplător. Din perspectiva evoluţiei, există motive pentru care suntem mult mai interesaţi să urmărim la televizor acte de violenţă decât fapte bune din viaţa de zi cu zi. Vorbeam mai devreme de faptul că creierul nostru a evoluat ca să caute în jurul nostru primejdii sau ameninţări la adresa vieţii noastre, înzestrându-ne cu ceea ce unii numesc „creierul nostru catastrofic“, care este programat să fie excelent la găsirea a ceea ce *nu e în ordine* în jurul nostru – dar deloc grăbit să observe că lucrurile *sunt în ordine*. Dat fiind că atenţia şi interesul nostru sunt atrase în mod firesc mai degrabă de actele de violenţă decât de faptele bune, nu sunt prea multe şanse ca posturile de ştiri să adopte brusc o nouă politică a programelor care să reprezinte corect natura umană, prezentând câte 17 540 de articole despre fapte bune pentru fiecare articol despre violenţă.

Depinde de noi să facem un efort special, să investigăm şi să observăm asiduu lumea noastră, căutând dovezi ale bunătăţii omeneşti şi ale părţii pozitive a oamenilor. Una dintre cele mai puternice şi convingătoare dovezi este un studiu uluitor care a apărut după cel de-al Doilea Război Mondial. Cifra stupefiantă de şaptezeci şi două de milioane de morţi în acel război a fost rezultatul multor metode de ucidere: bombe, torpile, mine terestre, lagăre de exterminare şi efectele de după război, cum a fost foametea. Dar dintre toate aceste metode de ucidere, probabil că indicatorul cel mai bun al agresivităţii înnăscute a oamenilor este consimţământul soldatului de pe câmpul de luptă de a ucide alţi oameni, soldaţii inamici. Acesta este unul dintre puţinele cazuri în care uciderea este permisă de lege, în care comportamentul violent, agresiv, este nu numai tolerat, ci chiar încurajat, în condiţii care îl absolvă de vinovăţie pe soldat – şi, peste toate astea, în multe cazuri e în joc propria supravieţuire.

După cel de-al Doilea Război Mondial, generalul de brigadă S.L.A. Marshall, istoric militar, a condus un studiu crucial. Pentru prima oară în istorie, a investigat în mod sistematic ratele împuşcăturilor pe câmpul de luptă. Rezultatele au fost de-

a dreptul uimitoare. *El a descoperit că doar între 15 şi 20% dintre soldaţi erau de acord să tragă în duşmani în timpul luptelor!* Cifra a fost confirmată şi reconfirmată, cu rezultate consecvente. Aceasta nu se datora laşităţii, întrucât soldaţii rămâneau pe câmpul de luptă şi adesea erau gata să-şi pună viaţa în joc ca să-i salveze pe alţii. Nu era vorba despre o lipsă de curaj. Era o chestie uluitoare. După cercetarea aprofundată a acestui fenomen, concluzia a fost limpede: *oamenii au, pur şi simplu, o aversiune înnăscută faţă de uciderea altui om, chiar şi atunci când sunt ei înşişi ameninţaţi*. Din păcate, această descoperire i-a făcut pe militari să caute modalităţi prin care să-i condiţioneze pe combatanţi să-i ucidă pe duşmani, şi ratele împuşcăturilor în Războiul din Coreea şi din Vietnam au crescut rapid. Însă rezultatele originale stau mărturie viziunii lui Dalai Lama despre o omenire binevoitoare, în care bunătatea e mai tare decât uciderea şi blândeţea e mai tare decât agresivitatea.

În căutarea adevărului despre natura umană, merită să examinăm concepţiile unui om pe care mulţi îl consideră cea mai influentă figură pentru determinarea viziunii moderne despre natura umană, cel puţin în imaginaţia populară: Charles Darwin, ale cărui teorii despre evoluţie, selecţia naturală şi „supravieţuirea celui mai bine adaptat“ au revoluţionat felul în care ne gândim la noi înşine. Mulţi oameni din societatea de azi nu cunosc decât vag conceptele lui Darwin. Noţiunea de selecţie naturală şi cea de supravieţuire a celor mai bine adaptaţi i-au făcut pe mulţi să ajungă la ideea că forţele evoluţiei selectează în mod firesc oamenii violenţi, cu comportament teritorial, puternici şi agresivi, de vreme ce acestea sunt caracteristicile care ne permit să luptăm pentru resurse şi să supravieţuim pentru a ne transmite genele.

Această idee este departe de adevăr. Scriind despre noi şi evoluţia noastră în *Descendenţa omului şi selecţia sexuală*, Darwin afirmă că printre sentimentele noastre cele mai puternice, printre atributele care se află chiar în *miezul* naturii umane, se numără instinctele sociale, simpatia, grija faţă de alţii şi bucuria pe care ne-o dă bunăstarea altora, aceleaşi caracteristici fundamentale pentru care aduce argumente Dalai Lama! Viziunea lui Charles Darwin despre natura umană vine din studierea atentă a altor specii, bogatele şi amănunţitele rezultate ale observării oamenilor, şi chiar şi studierea celor zece copii ai săi. În ultimii ani, conducătorii din domeniul gândirii evoluţioniste se întorc la unele dintre observaţiile originale ale lui Darwin şi privesc cu ochi noi unele caracteristici umane, cum ar fi marea afecţiune implicată în creşterea copiilor. Ca urmare,

aceşti oameni de ştiinţă îşi reformulează concepţiile despre natura umană, apropiindu-le mai mult de viziunea lui Dalai Lama.

Poate că, cine ştie, până la urmă viziunea cuiva despre natura umană ca pozitivă sau negativă poate fi o chestiune de alegere – depinzând de faptul că el sau ea alege să se concentreze pe istoria de violenţă şi agresivitate a omenirii, sau să se concentreze pe dovezile despre bunătatea şi bunăvoinţa oamenilor. Această alegere nu este un simplu exerciţiu scolastic, o chestiune filozofică; are o importanţă crucială, cu implicaţii vaste şi efecte atât la nivelul individului, cât şi la cel al societăţii. De exemplu, la nivelul societăţii, chestiunea naturii umane intră chiar în miezul discuţiei noastre anterioare despre sentimentul comunităţii, afecţiunea şi grija faţă de alţii – credinţa lui Dalai Lama în posibilitatea de a forma şi a menţine legături interpersonale semnificative şi legături comunitare se bazează pe credinţa sa că natura umană este în mod fundamental pozitivă.

Percepţia noastră despre natura umană are implicaţii şi efecte la fel de importante asupra nivelului individului. În ultimă instanţă, scopul nostru este să găsim fericirea în lumea zbuciumată în care trăim. Şi există dovezi convingătoare care arată că modul în care percepem lumea din jur ne poate afecta fericirea. Un studiu vast, pe mai mult de unsprezece mii de americani, efectuat de profesorul de sociologie Abbott Ferris de la Universitatea Emory, a confirmat ceea ce puteam şti în mod intuitiv: perceperea lumii noastre şi, prin extensie, a naturii umane ca fie bună, fie rea poate să ne afecteze în mod direct nivelul de fericire. Ferris a descoperit că aceia care tind să perceapă mai mult rău în lume sunt într-o măsură semnificativă mai puţin fericiţi decât cei care văd lumea şi oamenii ca esenţialmente buni.

Vorbind despre aceste implicaţii profunde, Dalai Lama a arătat: „Deosebirea dintre viziunile despre natura umană pot să însemne deosebirea dintre a trăi într-o lume plină cu oameni pe care îi percepem ca ostili, violenţi şi periculoşi sau esenţialmente buni, săritori şi blânzi. Conştientizarea profundă a bunătăţii esenţiale a oamenilor ne poate da curaj şi speranţă. Şi la nivel individual o astfel de viziune a naturii noastre fundamentale poate ajuta la promovarea unui sentiment mai amplu de bunăstare şi de conectare cu ceilalţi. Chiar dacă datele obiective, istorice şi ştiinţifice, nu sprijină în mod concludent nici una din cele două viziuni“, a continuat el, „dintr-un punct de vedere practic este totuşi mai bine pentru noi să adoptăm o viziune pozitivă despre natura umană. La urma urmei, noi, oamenii, avem tendinţa de a face să fie adevărat ceea ce alegem să credem, oarecum ca în cazul profeţiilor care se împlinesc de la sine“.

7
Violenţa: cauzele

În vreme ce Dalai Lama şi cu mine atingeam în cursul conversaţiilor noastre diferite subiecte, exista o problemă care se ţesea prin toate discuţiile, şi anume cum să găsim fericirea în lumea noastră zbuciumată. Astfel, dacă examinăm diverşii factori care au subminat fericirea oamenilor de-a lungul istoriei, factori care au provocat suferinţă şi nefericire pe o scară vastă, nu încape îndoială că violenţa se numără printre cei principali.

Îndreptându-ne atenţia asupra unei investigări mai profunde a violenţei, am spus:

— Sanctitatea Voastră, în încercarea de a determina cauzele faptelor rele sau ale violenţei din societate, aţi arătat că nu puteţi să le atribuiţi pur şi simplu naturii rele a făptaşilor şi…

— Da, e adevărat, m-a întrerupt Dalai Lama. Dacă vrem să ajungem la rădăcina problemei, nu-i destul să atribuim cauza unui individ sau unui grup şi să ne mărginim la asta, ci este important să cunoaştem cauzele mai profunde ale acestor acte de violenţă. Căci, pentru a învinge violenţa, trebuie mai întâi să-i cunoaştem cauzele.

— Ei bine, în acest punct mă întreb dacă n-am putea începe să cercetăm unele dintre aceste cauze. Şi presupun că întrebarea fundamentală este dacă aveţi nişte idei despre cauzele violenţei, în general.

— E foarte complicat, a răspuns Dalai Lama, cu un mic oftat. Pot să existe multe cauze şi condiţii care duc la violenţă şi conflict. Nu putem indica unul sau doi factori, spunând: „Aceasta este cauza“. Din perspectiva budistă, natura realităţii este interdependentă, interconectată, aşa încât în cazul oricărui eveniment sau crize există mulţi, mulţi factori care contribuie la acea problemă, la multe niveluri. Fiecare situaţie are o serie specială de circumstanţe care au contribuit la problemă.

— Puteţi să identificaţi câteva dintre diferitele „niveluri“ la care vă referiţi? am spus.

Apoi, sperând să evit un alt răspuns vag, că totul depinde de circumstanţe, şi încercând să obţin un răspuns mai concret, am adăugat:

— Aţi putea oare folosi cazul specific al terorismului, sau al zilei de 11 septembrie, pentru a ilustra ceea ce vreţi să spuneţi?

— Desigur, de vreme ce vorbim despre problemele omeneşti, aceste conflicte şi violenţa sunt create de oameni. Aşadar, rădăcina acestor probleme este în emoţii şi felurile de gândire, în emoţiile supărătoare – furia, ura, lăcomia, precum şi în ignoranţă. Şi există distorsiuni ale gândirii care însoţesc aceste emoţii supărătoare. Deci, acesta este un nivel, *factorii interni*. Asta se leagă de motivaţia internă, şi în cazul de faţă motivaţia teroriştilor este ura. Dar la alt nivel pot să existe *factori culturali* mai ampli, cum sunt valorile promovate într-o anumită societate. În acest caz, de exemplu, cred că este implicată şi religia. Aşadar, acesta este alt nivel…

S-a întrerupt şi a cugetat în tăcere o vreme, ceea ce nu era surprinzător, dată fiind anvergura problemei, apoi a continuat.

— Ştii, când vorbim despre cauzele urii şi violenţei, condiţionarea joacă un rol foarte important. Condiţionarea poate veni de la multe niveluri…

— Niveluri?

— Da, a spus el; de exemplu, condiţionarea poate să vină din valorile sau mesajele pe care le primim de la nivelul mai amplu al societăţii, de la conducători, de la mijloacele de informare în masă sau de la sistemul de învăţământ. Apoi, condiţionarea poate să vină de la familia noastră şi aşa mai departe. Aşadar, pot exista diverse influenţe din mediul special al unei persoane. Aceşti terorişti, aceşti indivizi, n-au acţionat doar din motive personale. Ei au crescut în comunităţi care poate că aveau de multă vreme resentimente, bazate pe percepţia lor despre America sau despre Occident. Poate că în trecut au avut impresia că America sau Occidentul exploatează, cumva, alte părţi ale lumii. Poate că aveau plângeri vechi, pe care le credeau legitime şi simţeau că nu au unde să şi le exprime, că nu există nimeni care să-şi aplece urechea la problemele lor. Şi, treptat, aceste resentimente au copt ca un buboi şi s-au prefăcut în ură. Desigur, indivizii pot să fie influenţaţi şi de alţi membri ai grupului din care fac parte, aşa încât un alt nivel este cel al *circumstanţelor situaţionale*. Şi, peste toate astea, în unele cazuri violenţa poate chiar să aibă rădăcini istorice; în cazul de faţă, chiar dacă motivaţia poate fi ura, rădăcinile acestei uri, sau ceea ce

percepem ca rădăcini, pot fi în trecut – unele mergând chiar până în secolele precedente. Deci, în realitate, a conchis el, dacă adoptăm o viziune mai largă, observăm că sunt mulţi factori care contribuie la acele acte îngrozitoare.

Cu floricele de porumb proaspete, calde, familiile din tot Orientul Mijlociu se pregătesc să-şi petreacă seara în faţa televizorului…

În această seară, la televiziunea din Arabia Saudită vedem un talk-show a cărui gazdă este o femeie atrăgătoare, machiată frumos şi îmbrăcată elegant, purtând tradiţionala eşarfă *hijab*. Vorbind în limba arabă cu acel „accent din audiovizual“ stăpân pe sine, măsurat, detaşat, pe care îl au prezentatorii din toate ţările, informează publicul că în acea zi va face ceva deosebit. Vorbeşte despre importanţa educării generaţiei următoare, aşa că în programul din acea zi îi va lua un interviu unei fetiţe de trei ani şi jumătate.

— Fie ca Domnul să le dea copiilor noştri aceeaşi educaţie, aşa încât copiii din următoarea generaţie să fie cu toţii musulmani adevăraţi, care ştiu cine le sunt duşmanii, spune femeia.

Apoi prezintă o gâgâlice pe nume Basmallah, o fetiţă de trei ani şi jumătate cu chip de înger, îmbrăcată cu o bluză albă plină de dantele şi o hăinuţă în carouri roz şi albe, cu acoperământul tradiţional al capului – un copil frumos, imaginea însăşi a nevinovăţiei şi drăgălăşeniei.

După ce o întreabă pe copilă cum o cheamă şi câţi ani are, gazda merge drept la ţintă.

— Îi cunoşti pe evrei? întreabă ea.

— Da, zice Basmallah, cu tonul caracteristic celor mici şi cu fermecătoarea certitudine a unui copil sigur de sine.

— Îţi place de ei?

— Nu! zice copila apăsat.

— De ce nu-ţi place de ei? o îmboldeşte gazda.

— Fiin’că sunt porci şi maimuţe, zice micuţa pe un ton încrezător, neutru, de parcă ar fi un zoolog în miniatură care descrie literalmente un animal dintr-o specie ciudată.

Gazda zâmbeşte, dă din cap aprobator şi întreabă:

— Cine a spus asta?

— Dumnezeul nostru!

— Unde a spus asta?

— În Coran!

— Aşa e! strigă încântată gazda, fermecată de înţelepciunea copilei. A spus-o în Coran!

Gazda continuă:

— Basmallah, ce fac evreii?

Aici, copila începe să fie un pic derutată.

— Ce? întreabă

ea. Gazda repetă:

— Ce fac ei?

E clar că un pic de nesiguranţă se strecoară în expresia copilei, însă răspunde:

— Compania Pepsi!

Gazda arată un pic stingherită, dar se adresează publicului:

— O, ştie totul despre

boicot! Apoi continuă.

— Ce i-au făcut evreii profetului nostru Mohamed?

Fetiţa mai încearcă o dată să nimerească răspunsul.

— El a omorât pe cineva!

Gazda dă din nou o tentă corectă răspunsului greşit, spunându-i copilei:

— Desigur, profetul nostru Mohamed era puternic şi putea să-i omoare [pe evrei]!

Gazda continuă s-o îmboldească pe fetiţă să spună ce lucruri rele au făcut evreii, până ce copila nimereşte povestea corectă şi, cu încurajarea gazdei de a ne spune ce au făcut „evrieii“, turuie o poveste despre evreica aia care a otrăvit mâncarea Profetului, încheind povestea cu „[…] şi el le-a zis tovarăşilor lui «O s-o *omor* pe femeia asta»…“.

La sfârşitul interviului, gazda trage concluzia: „Nimeni nu şi-ar putea dori o fată mai credincioasă!… Următoarea generaţie de copii trebuie să fie musulmani adevăraţi!“

Acest exemplu din viaţa reală oferă o ilustrare tragică a ideii lui Dalai Lama despre condiţionarea care poate să joace un rol în apariţia urii şi violenţei. Nu trebuie să ne forţăm prea mult imaginaţia ca să ne-o închipuim pe Basmallah la şaptesprezece ani, cu o bombă plină cu cuie şi şuruburi ruginite prinsă pe piept, intrând într-o şcoală primară din Israel sau, poate, din America, cu un surâs îngeresc pe chip şi cu o viziune plină de extaz a eternităţii în Rai, aruncându-se în aer, luând cu sine cât mai mulţi copii evrei nevinovaţi – copii care au nevinovăţia pe care a avut-o şi ea cândva, în acea zi fericită în care a purtat costumaşul roz cu alb şi a fost lăudată la televizor că e o musulmană atât de credincioasă.

Credinţa lui Dalai Lama că actele de violenţă şi faptele rele ale oamenilor nu sunt săvârşite pur şi simplu de o mână de oameni a căror natură fundamentală este rea sau violentă e de nezdruncinat. Recunoscând faptul că aceste acte apar din mai multe cauze aflate la mai multe niveluri, procedura lui de eliminare a faptelor rele şi a violenţei din societate începe cu investigarea foarte atentă a cauzelor care stau la bază. Concepţia că răul provine din cauze şi condiţii identificabile este împărtăşită de ştiinţa modernă şi susţinută de un volum uriaş de cercetare ştiinţifică din ultimele cinci-şase decenii. De fapt, o serie de experimente cruciale din anii ’60, efectuate de câteva figuri legendare din psihologia socială, au iniţiat ceea ce poate fi considerată Epoca de Aur a cercetării ştiinţifice despre „cauzele şi condiţiile“ care duc la comportamentul rău.

Într-un fel, putem găsi începutul acestei Epoci de Aur a cercetării cauzelor răului în anul 1961, în ceea ce poate fi considerat evenimentul de răscruce din cercetarea ştiinţifică modernă a răului omenesc: procesul lui Adolf Eichmann, unul dintre principalii arhitecţi ai Holocaustului, Soluţia Finală a lui Hitler. A fost primul proces televizat din istorie şi a reînviat ororile Holocaustului în faţa unui public buimăcit din întreaga lume, public care nu fusese conştient de întinderea şi amploarea atrocităţilor. Procesul nu numai că a şocat publicul larg, ci i-a făcut pe foarte mulţi oameni din întreaga lume să-şi îndrepte atenţia către acest act masiv de rău manifestat prin genocid şi să pună o întrebare fundamentală: cum a putut să se petreacă aşa ceva? Părea de neînţeles!

În acel moment, un sociolog în vârstă de douăzeci şi opt de ani de la Yale, Stanley Milgram, l-a văzut, la fel ca tot restul lumii, pe Eichmann, care era acum un muncitor de vârstă medie dintr-o fabrică de automobile, şezând timp de şaisprezece săptămâni într-o boxă din sticlă antiglonţ, judecat în sfârşit, după ani în care a stat ascuns, pentru atrocităţi de nedescris. Eichmann şedea în boxă, mişcându-se foarte puţin, în afară de fulgerarea ochilor şi de tresărirea şi strâmbarea buzelor subţiri, de parcă ar fi încercat să scape de un gust rău, părând adesea că nu se sinchiseşte, în vreme ce zeci de victime de-ale sale descriau brutalitatea lui cumplită şi orori inimaginabile. În general, chipul îi rămânea inexpresiv, pe când martor după martor povestea cum lucra Eichmann cu dăruire şi zel. La toate învinuirile nu făcea altceva decât să ridice din umeri şi răspundea: „Ce ar trebui să recunosc? Am executat ordinele“.

Pentru mulţi oameni, unul dintre cele mai surprinzătoare şi tulburătoare aspecte ale acestui proces a fost înfăţişarea absolut obişnuită a lui Eichmann, lipsa emoţiilor şi extraordinara lui *banalitate*. Părea un om de rând, fără nimic

remarcabil, într-un costum negru, simplu, cu chelie, cu pielea cenuşie şi ochelari din corn. În loc de un monstru sadic de dimensiuni nemaivăzute, o anomalie a naturii, părea să fie mai degrabă un funcţionar şters, un birocrat, un om cu capacitate medie. Hannah Arendt, filozof şi scriitoare, care a scris reportaje despre proces, a fost atât de şocată de aceste trăsături, încât l-a caracterizat pe Eichmann ca întruparea „Banalităţii Răului“.

Urmărind îndeaproape acest proces, Milgram a fost intrigat de observaţiile făcute de Hannah Arendt şi nu-i dădea pace o întrebare: era oare cu putinţă ca afirmaţia enervant de banală a lui Eichmann, „N-am făcut altceva decât să execut ordinele“, să fie cu adevărat răspunzătoare de exterminarea sistematică a şase milioane de evrei?

Milgram, care simţea o imensă nevoie personală, ca evreu, pe lângă un imens interes profesional, ca om de ştiinţă, era hotărât să afle răspunsul la această întrebare uluitoare – o întrebare care a dus la unul dintre cele mai influente, controversate şi tulburătoare experimente din secolul XX.

Experimentul a început cu un grup de voluntari plătiţi, cărora li s-a spus că ajută ştiinţa să găsească noi modalităţi de a îmbunătăţi memoria, împărţiţi în mod aleatoriu în rolurile de Învăţători şi Învăţăcei. Învăţăceii memorau o listă de cuvinte asociate, iar Învăţătorii administrau testul. În realitate, Învăţăceii nu erau deloc subiecţi luaţi la întâmplare – de fapt, erau „implantaţi“, actori care colaborau în secret cu Milgram, experimentatorul.

Învăţătorilor li s-a spus că responsabilităţile lor sunt să indice verbal răspunsurile corecte şi, mai semnificativ, să-i administreze Învăţăcelului un şoc electric de îndată ce dă un răspuns greşit – pornind de la 15 volţi. Intensitatea creştea cu 15 volţi la fiecare răspuns greşit, până la 450 de volţi. Panoul de control al maşinii de electroşocuri cu aspect impresionant avea treizeci de comutatoare etichetate de la ŞOC MIC până la PERICOL: ŞOC GRAV – şi, în cele din urmă, la 435 şi 450 de volţi, doar semnele ameninţătoare XXX.

Învăţătorul vedea cum Învăţăcelul este dus într-o cameră, legat de un „scaun electric“ şi conectat la un „generator de electroşocuri“. Înainte de a începe, Învăţătorul primea un neplăcut „şoc mic“, ca să vadă cum se simte curentul electric. Apoi Învăţătorul şi Experimentatorul treceau într-o cameră învecinată de unde puteau să comunice verbal cu Învăţăcelul, prin interfon, dar nu-l puteau vedea.

„Învăţăcelul“ răspundea corect la primele întrebări, dar curând începea să facă greşeli. După câteva creşteri ale voltajului, începea să se plângă de şocuri.

(Desigur, toate reacţiile Învăţăcelului urmau un scenariu, şi în realitate nu primea nici un şoc.) În vreme ce creştea intensitatea şocurilor, reacţiile Învăţăcelului creşteau pas cu pas de la mormăitul sau geamătul de la început până la bătăi disperate în perete, strigând „*Nu pot suporta durerea, dă-mi drumul de aici!*“, la urlete de durere şi chiar la vociferări despre probleme cardiace. La circa 300 de volţi Învăţăcelul bătea cu pumnii în perete, refuza să răspundă la alte întrebări şi cerea să se încheie experimentul. Experimentatorul se mulţumea să-i amintească Învăţătorului regulile: lipsa răspunsului se notează ca greşeală – trebuie să continue. După asta, singurele răspunsuri la întrebări erau ţipete de durere. La 375 de volţi se auzea un ultim urlet de durere, o izbitură disperată în perete, şi brusc toate reacţiile încetau – nu mai era decât o tăcere de moarte. Cu toate acestea, lipsa răspunsului era tratată ca greşeală şi Învăţătorul era instruit să continue până ajungea la doza finală de 450 de volţi.

Dacă Învăţătorul dorea să oprească experimentul, Experimentatorul îl asigura: „Îmi asum eu toată răspunderea“, amintindu-i de acordul de a participa la această cercetare, şi îl „îmboldea“ din ce în ce mai insistent să continue, de la „Te rog să continui“ până la „N-ai de ales, *trebuie* să continui!“. Dacă după patru „îmboldiri“ Învăţătorul tot mai voia să se oprească, experimentul era întrerupt. Dacă nu, continua până ce Învăţătorul administra trei şocuri succesive de 450 de volţi.

Înainte de a desfăşura experimentul, Milgram a făcut un sondaj printre studenţii de la psihologie din ultimii ani de la Yale, precum şi pe un eşantion larg de colegi de profesie, cerându-le să prezică numărul subiecţilor care vor continua să le administreze şocuri colegilor lor voluntari până la intensitatea maximă de 450 de volţi. Studenţii au prezis, în medie, că vor fi doar în jur de 1%. Psihiatrii, experţi în prezicerea comportamentului uman, au estimat o zecime dintr-un procent – limitându-se la câţiva indivizi cu adevărat sadici, patologici sau „răi“, de teapa lui Eichmann.

Prezicerea a fost greşită. *Două treimi dintre Învăţători au mers până la capăt!* Două treimi dintre subiecţi – oameni obişnuiţi, cumsecade – au continuat să administreze şocuri unor voluntari ca ei înşişi, în vreme ce ascultau ţipetele de durere cumplită, plângeri despre probleme cardiace şi chiar tăcerea fatală, în care se putea presupune în mod rezonabil că celălalt „voluntar“ e mort! Şi aceasta n-a fost o situaţie extraordinară: de-a lungul anilor, experimentul a fost reprodus de nenumărate ori, în ţări din întreaga lume, şi ratele de supunere la administrarea

şocurilor până la nivelul „fatal“ au rămas remarcabil de asemănătoare cu cele din studiul original al lui Milgram.

Acest experiment le-a oferit multor investigatori prima imagine a condiţiilor psihologice care se poate să fi dus la atrocităţile săvârşite în cel de-al Doilea Război Mondial, descoperind dovezi ale faptului că până şi oamenii cumsecade pot fi făcuţi să săvârşească acte „rele“, de violenţă şi cruzime. Aceşti subiecţi nu erau sadici, ciudaţi sau patologici: după cum a conchis Milgram la acea vreme, „*oameni obişnuiţi, care pur şi simplu îşi îndeplinesc sarcinile, fără să simtă ostilitate, pot să devină agenţi într-un proces cumplit de distructiv*“.

Aşadar, care au fost „cauzele şi condiţiile“ care i-au făcut pe subiecţii ascultători să-şi tortureze, în esenţă, colegii voluntari? Ce s-a întâmplat acolo? După cum s-a dovedit, aceşti subiecţi *nu* şi-au pierdut brusc simţul moral sau al responsabilităţii – doar au fost deturnate pentru o vreme. Sau, mai exact, pur şi simplu le-au plasat în mâinile autorităţii. Milgram a emis teoria că situaţia a creat condiţii în care experimentatorul era perceput de subiecţi ca „autoritate legitimă“, cineva care se presupunea că reprezintă Progresul Ştiinţific – indiscutabil, un lucru bun. Aceste circumstanţe au creat o condiţie psihologică în care *subiecţii şi-au transferat temporar sentimentul responsabilităţii personale asupra unei autorităţi legitime*. În mod alarmant, pentru a da legitimitate acestei „autorităţi“ n-a fost nevoie decât de un halat alb, de laborator, o planşetă cu clamă şi o atitudine clinică, rece.

De fapt, subiecţii ascultători n-au devenit brusc indivizi nepăsători, lipsiţi de decenţă. Cu toţii au părut să sufere la un anumit nivel, în multe cazuri apărând semne de stres intens, anxietate şi împotrivire. Dar, atunci când şi-au transferat sentimentul responsabilităţii morale asupra experimentatorului, nu s-au mai văzut pe ei înşişi *decât ca agenţi care acţionează pentru autoritate*. În plan psihologic, era ca şi cum n-ar fi fost altceva decât înlocuitori, se aflau acolo ca să exprime simţul moral şi responsabilitatea experimentatorului, nu pe cele proprii.

Experimentul despre supunere al lui Milgram a fost atât de neaşteptat şi tulburător, încât a declanşat un val de studii şi experimente, începând cu anii ’60, în care se urmărea identificarea diferitelor cauze şi condiţii care creează acte de violenţă şi fapte rele. Milgram şi alţii au identificat mai departe multe alte condiţii şi variabile situaţionale care pot să afecteze comportamentul subiectului şi consimţământul de a administra şocuri. De exemplu, Milgram a decoperit că atunci când era oferit un model social pozitiv – alt „Învăţător voluntar“ (în acest caz, un asociat al cercetătorului) care s-a revoltat – supunerea subiecţilor scădea

până la mai puţin de 10%. Pe de altă parte, dacă subiectul era cooptat în „echipa“ experimentatorului, acea parte a grupului care conducea experimentul, 90% dintre subiecţi îi dădeau „Învăţătorului“ (tot un asociat) instrucţiunea să administreze şocul maxim.

Pe lângă supunerea faţă de autoritate, cercetătorii au identificat mulţi alţi factori care pot să influenţeze consimţământul cuiva de a vătăma alt om – aceşti alţi factori pot fi legaţi, de exemplu, de natura cadrului, de rolul individului într-o situaţie sau de conformarea la presiunile grupului.

În ziua de azi, după aproape cincizeci de ani de cercetări, există un volum copleşitor de dovezi care demonstrează puterea situaţiilor şi condiţiilor sociale de a altera gândirea şi comportamentul indivizilor, grupurilor şi naţiunilor. Cât de copleşitor? Documentând nivelul sprijinului ştiinţific, Susan T. Fiske, profesor la Universitatea Princeton, arată următoarele: „*Puterea contextului social de a influenţa acţiunile a fost demonstrată prin circa 25 000 de studii pe 8 000 000 de participanţi*“. Cu atât de multe dovezi, cei mai de frunte specialişti în psihologia socială par să fie în acord aproape universal cu Stanley Milgram, care conchide: „*Psihologia socială a acestui secol dezvăluie o lecţie foarte importantă: adesea, ceea ce determină modul în care va acţiona un om nu este atât ce fel de persoană este el, ci în ce fel de situaţie se află*“.

Datorită abundenţei de cercetări demne de încredere, în prezent cei mai mulţi dintre experţii de frunte din domeniul psihologiei sociale adoptă o concepţie „situaţională“ fermă despre originea comportamentului rău. Pe de altă parte, ideea că „oamenii răi“ – oameni a căror natură este intrinsec rea – sunt cauza unică a răului continuă să fie solid înrădăcinată în imaginaţia populară din Occident. Aşa cum a spus Dalai Lama, atunci când se întâmplă lucruri rele, există adesea tendinţa de a alege câţiva indivizi pe care să se dea toată vina. Această idee simplistă – că oamenii răi sunt „cauza“ violenţei şi răului – nu are cum să ne ajute să cunoaştem cu adevărat natura violenţei şi răului, sau să găsim soluţii reale. Această concepţie este cam la fel de utilă ca teoria că există un homuncul rău care răsare spontan în creierul unui om rău şi, la un moment dat, noaptea, ţâşneşte din urechea lui, deplin format, gata să-şi dezlănţuie răutăţile asupra lumii.

Totuşi, chiar dacă nu încape îndoială că circumstanţele situaţionale pot să ne afecteze comportamentul, ideea că răul este pur şi simplu rezultatul unor forţe sau condiţii situaţionale temporare care acţionează asupra unor oameni de obicei sănătoşi poate fi altă extremă, cu sferă de înţelegere limitată. Forţele şi condiţiile situaţionale sunt factori la un nivel. Dar, aşa cum arată Dalai Lama, pot exista şi

la alte niveluri cauze ale violenţei. De exemplu, în timpul Holocaustului a putut exista o variaţie considerabilă a purtării „rele“: se ştia că unii paznici din lagărele de concentrare ucideau prunci izbindu-i de un zid, silind mamele să privească, le sileau pe fiice să facă sex cu taţii, le sileau pe femei să facă sex cu cai, azvârleau prizonieri în latrine şi îi înecau în excremente… ororile sunt nelimitate. Dar nu toţi paznicii au săvârşit aceste atrocităţi. E limpede că aceste acte depăşesc cu mult simpla supunere, depăşesc cu mult lucrurile la care ne-am aştepta în cazul în care forţele situaţionale acţionează asupra unui om cumsecade, obişnuit.

Pentru a cunoaşte deplin originile răului în aceste cazuri, trebuie să privim dincolo de condiţiile situaţionale, la nivelul personal, recunoscând rolul *forţelor interioare* puternice care motivează asemenea acte: ura pură. Desigur, oamenii nu se nasc plini de ură, aşa încât aici ar putea să joace un rol *condiţiile sociale mai ample* – cum ar fi, în acest caz, antisemitismul virulent dobândit din condiţionarea socială, propagandă, educaţie şi alte surse.

Şi totuşi, când am examinat cauzele violenţei la diferite niveluri, Dalai Lama a început discuţia arătând că la nivelul fundamental putem găsi rădăcinile violenţei în mintea omenească, în emoţiile distructive şi în distorsiunile gândirii care sunt legate de aceste emoţii. Acesta este subiectul de care ne-am ocupat acum.

8
Rădăcinile violenţei

Emoţiile noastre şi distorsionarea realităţii

Dat fiind că războaiele încep în mintea oamenilor, în mintea oamenilor trebuie să ridicăm meterezele păcii.
din Carta UNESCO

— Sanctitatea Voastră, în identificarea cauzelor violenţei am discutat despre faptul că pot să existe multe cauze şi condiţii, la diferite niveluri. Aţi pomenit, de exemplu, unele cauze mai ample, cum este condiţionarea socială, care pot face o societate să fie mai înclinată spre acţiunile violente. Sau, la alt nivel, aţi pomenit factori cum sunt circumstanţele situaţionale sau influenţele comunităţii sau familiei. Asemenea cauze pot, în general, să fie considerate factori externi. Dar aţi spus la început că rădăcinile violenţei pot fi găsite în mintea omului, în emoţiile noastre distructive şi în distorsiunile gândirii.

— Aşa e, a încuviinţat Dalai Lama.

— Aşadar, acum aş vrea să ne întoarcem către unii dintre factorii interni, emoţiile şi modurile de gândire caracteristice care joacă aici un rol.

— Da. Bine. Unul dintre lucrurile cruciale care trebuie să fie recunoscute este, probabil, faptul că la rădăcina unei mari părţi din conflictele şi violenţa oamenilor se află anumite stări de spirit distructive. De exemplu, faptul că ne găsim sub influenţa emoţiilor negative, cum ar fi furia, ura, teama, ataşarea extremă şi lăcomia, tinde să ne deschidă la proiecţii mentale şi distorsiuni ale gândirii care ne împiedică să înţelegem cu adevărat realitatea situaţiei, şi aceasta poate să ducă la conflict.

— În privinţa acestor emoţii negative, cu siguranţă pot să înţeleg cât de important este să ne ocupăm de ele pentru a ajunge la rădăcinile violenţei, am aprobat eu. La urma urmei, emoţii ca furia şi ura se află în însuşi miezul violenţei, iar emoţii ca teama sunt legate inextricabil de acest soi de probleme – de fapt,

teama nu numai că este o stare de spirit generală în lumea nesigură de astăzi, ca rezultat al unor lucruri cum ar fi ameninţarea terorismului, dar joacă, de asemenea, un rol în generarea violenţei. De exemplu, agresivitatea este unul dintre modurile în care oamenii pot să reacţioneze la teamă. Însă, în ce priveşte ideea dumneavoastră că în situaţiile conflictuale nu vedem limpede realitatea, nu sunt cu totul sigur că aşa stau lucrurile, deoarece, într-un sens, dacă examinăm situaţiile conflictuale, am putea descoperi că una din părţi, sau ambele, *chiar văd* realitatea. Vreau să spun că „realitatea“ este esenţialmente acelaşi lucru cu faptele obiective. Şi pot să existe conflicte în care părţile privesc în mod obiectiv ceea ce s-a petrecut şi reacţionează pe această bază. De exemplu, un om care se sinucide făcând să explodeze o bombă masacrează în mod deliberat prunci şi copii de şcoală. Sau, la nivel individual, poate că un om a fost vătămat de altul, atacat, sau jefuit, sau tras pe sfoară şi aşa mai departe. Victima poate să reacţioneze cu furie şi violenţă, dar, în acelaşi timp, poate să vadă faptele obiective, foarte reale, săvârşite de celălalt om, câţi oameni a ucis sau ce o fi făcut – nu cred că există obligatoriu o distorsionare a realităţii situaţiei. Cu alte cuvinte, uneori realitatea situaţiei este că e o situaţie urâtă. Asta e realitatea.

— Ei bine, Howard, aceste situaţii pot fi foarte complicate, şi de aceea, dacă vorbim despre aceste lucruri, uneori e mai bine să ne ocupăm de fiecare caz în parte. Dar, oricum, ceea ce spui poate fi adevărat. Însă, în exemplul tău, persoana poate că vede faptele obiective, dar tot e posibil să vadă numai *unele* dintre fapte, numai *o parte* din imaginea completă. Chiar dacă dovezile pe care le vede pot să fie adevărate şi corecte, faptul că vede doar unele dintre fapte şi le ignoră pe celelalte repezintă un gen de distorsionare a realităţii depline. În orice situaţie există multe niveluri, multe aspecte, multe cauze şi condiţii legate de un anumit eveniment – şi, pentru a vedea realitatea *adevărată*, trebuie să luăm în considerare *toţi* factorii-cheie.

— E adevărat, am recunoscut eu.

— Prin urmare, a continuat el, dacă examinăm cu adevărat aceste situaţii conflictuale care implică violenţa, cred că vom vedea adesea că oamenii nu privesc în mod realist acea problemă. *Se produce un soi de îngustare a vederii*, ca şi cum problema ar fi privită printr-un anumit tip de filtru mental. Şi un lucru care pare să fie adevărat este că emoţiile puternice duc la o gândire nerealistă. De fapt, toate emoţiile supărătoare sau negative pot să obstrucţioneze vederea limpede a realităţii.

— Această legătură dintre distorsiunile gândirii şi emoţiile distructive îmi

aminteşte într-un fel de psihologia cognitivă, care se bazează pe această idee, am observat eu. De exemplu, este recunoscut faptul că anumite moduri de gândire distorsionate sau iraţionale pot duce la depresie. Prin urmare, mă întreb – spuneţi că emoţiile distructive pot duce la distorsionarea gândirii, dar credeţi că asta funcţionează şi invers? Cu alte cuvinte, credeţi că distorsiunile gândirii sau percepţiile eronate pot să ducă la perturbarea emoţiilor – şi pot să creeze sau să contribuie la furie, ură, teamă, lăcomie etc.?

— O, da. Funcţionează în ambele sensuri, a spus el. De fapt, ura şi toate emoţiile supărătoare se bazează pe o distorsionare a realităţii; sunt stări de spirit care răsar pe baza percepţiei eronate a realităţii situaţiei…

— De exemplu?

— De exemplu… Am avut o experienţă personală directă în această privinţă. În anii ’70 am vizitat Uniunea Sovietică şi am observat că până şi oamenii de rând de acolo credeau sincer că Occidentul îi urăşte nespus şi că e gata să-i atace în orice moment! Cum până atunci umblasem prin ţări din Europa de Vest, ştiam că acest lucru nu este adevărat – era o distorsionare totală a realităţii. Însă perceperea Occidentului ca ameninţare reală făcea din el un obiect al urii legitime.

Ceva din exemplul acesta îmi scăpa.

— Nu ştiu ce să zic, Sanctitatea Voastră, dar se pare că exemplul pe care l-aţi dat implică faptul că teama şi ura răsar dintr-o eroare faptică, dintr-o credinţă greşită despre motivaţiile şi intenţiile Occidentului. Însă aici vorbim despre emoţiile distructive şi distorsiunile gândirii care provoacă violenţă. Şi mi se pare, cumva, că problema este mai profundă decât o simplă eroare faptică, mi se pare că emoţiile supărătoare şi distorsiunile gândirii sunt o cauză a violenţei la un nivel mult mai larg şi mai fundamental uman…

Dând uşurel din cap, Dalai Lama a zis încet:

— Da, e adevărat.

Apoi, într-un fel analitic, metodic, a explicat mai departe:

— De exemplu, unul dintre felurile în care omul se deosebeşte de animale este faptul că avem această minunată inteligenţă omenească. Această inteligenţă poate fi folosită în feluri minunate, în feluri constructive. Dar alteori ne poate băga în bucluc. Aşadar, de exemplu, în comparaţie cu animalele, noi, oamenii, avem o capacitate mult mai mare de a plănui viitorul. De asemenea, avem o memorie foarte dezvoltată, capacitatea de a ne gândi la trecutul îndepărtat. În multe situaţii conflictuale putem vedea că oamenii reacţionează pe baza unor evenimente

petrecute în trecut, uneori chiar cu multe secole înainte. Nu vor să privească realitatea situaţiei prezente, ţinându-se cu ghearele de condiţii care nu mai există. Aceasta reprezintă un fel de distorsionare a gândirii, o îngustare a percepţiei…

— În ce fel se leagă emoţiile distructive de acest mod de distorsionare a gândirii? am întrebat.

— De exemplu, ura este combustibilul cel mai bun pentru aceste situaţii. Furia este o componentă a sentimentului de ură, însă ura pare să mai aibă o componentă – încurajează agăţarea de un eveniment din trecut, ceva perceput ca rău. Aceasta creează ranchiună şi dorinţa de răzbunare. Prin urmare, uneori spun că ura ne împiedică să mergem mai departe – ne ţine legaţi de trecut. De fapt, o premisă-cheie pe care se bazează conceptul de reconciliere este să nu reacţionăm cu furie intensă la evenimentele care s-au încheiat deja.

În vreme ce Dalai Lama vorbea, nu mă puteam abţine să nu mă gândesc la capacitatea practic infinită a oamenilor de a se ţine cu ghearele de nedreptăţile trecute. Pare să fie fără sfârşit. Mai târziu, după ce m-am întors acasă din Dharamsala, am început să observ, de exemplu, că atunci când săvârşesc atrocităţi în secolul XXI astfel extremiştii islamici obişnuiesc să se folosească de lucruri care s-au întâmplat cu multe secole în urmă, justificând astfel uciderea în zilele noastre a unor civili nevinovaţi. Cu toate că nu-i dădusem multă importanţă înainte, am început să observ obişnuinţa grupurilor de terorişti şi a militanţilor de a se referi în mod regulat la cruciade pentru a stârni ura şi violenţa, folosind cuvântul „cruciaţi“ pentru a desemna toate naţiunile occidentale şi pe toţi creştinii…

De fapt, mulţi conducători islamici au devenit foarte pricepuţi la evocarea trecutului în propriul interes. Slobodan Milošević, conducătorul sârb care avea să fie acuzat de crime împotriva umanităţii şi genocid, şi-a marcat apariţia ca forţă politică puternică printr-un act care avea cu siguranţă să declanşeze o reacţie emoţională şi să stârnească ura în rândurile sârbilor. S-a dus anume la Kosovo ca să ţină un discurs incendiar pe locul Bătăliei de la Kosovo Polje, unde sârbii au fost înfrânţi de otomani în 1389. Exploatând teama de înfrângere şi subjugare, adânc înrădăcinată în sârbi, şi-a sporit propria putere şi, mai târziu, i-a împins pe oameni să comită acte la care poate că altfel s-ar fi împotrivit.

Dalai Lama arată că problemele istorice joacă adesea un rol în conflictele violente pe scară largă, probleme care evocă emoţii distructive, cum sunt ura şi teama – unul sau ambele grupuri reacţionând în prezent pe baza faptului că au fost rănite în trecut, pe baza ameninţărilor istorice la adresa existenţei lor, condiţii

care acum nu mai există decât în închipuirea combatanţilor. Când emoţiile distructive, ca ura şi teama, se înrădăcinează în societate, infiltrându-se în spiritul colectiv al populaţiei, judecata este infectată, făcând populaţia mai susceptibilă să ia decizii bazate pe gândire distorsionată, exagerare şi minciună – şi mai vulnerabilă la manipulare din partea conducătorilor sau a propagandei guvernamentale.

Mai departe în acest capitol vom arăta că emoţiile distructive nu numai că produc schimbări ale modului nostru de a gândi, ci şi schimbări caracteristice în corpul nostru. Cercetătorii au descoperit recent că hormoni ca epinefrina (adrenalina), care sunt eliberaţi atunci când ne este frică, pot face ca amintirile stocate să devină mult mai vii, mai puternice şi mai persistente decât amintirile non-emoţionale. Desigur, acest lucru e logic, ţinând cont de faptul că funcţia fricii este să dea alarma în cazul ameninţărilor sau primejdiilor, şi stocarea amintirii puternice a lucrurilor care ne ameninţă existenţa este o modalitate de adaptare. Însă atunci când temerile generale pe care le provoacă războiul, terorismul, atrocităţile şi chiar genocidul ajung să fie stocate în memoria colectivă a unor popoare întregi, aceste temeri devin mai puternice şi mai persistente – iată de ce le este atât de uşor liderilor să manipuleze publicul evocând asemenea momente istorice, de ce Osama bin Laden se referă constant la „cruciaţi“, de ce Slobodan Milošević s-a dus la locul Bătăliei de la Kosovo Polje ca să aţâţe temerile etnice şi ura.

Astfel, folosindu-se de retorică pentru a aţâţa teama bazată pe aceste evenimente istorice, conducătorii pot să manipuleze popoarele să pornească pe cărarea războiului, a terorismului, a genocidului – cei mânaţi de cocktailul ameţitor al fricii, urii şi prejudecăţii nu se dau în lături de la nici o faptă rea. Acest fel de violenţă poate chiar să devină o parte a unui ciclu transmis din generaţie în generaţie, în care spaima provoacă agresiune şi violenţă, iar violenţa creează mai multă spaimă, care la rândul ei provoacă mai multă violenţă.

Recunoscând că, în ultimă instanţă, singura modalitate de a preveni această violenţă este smulgerea ei din rădăcini, de la sursă, ne-am continuat investigaţia, mergând pe urmele dezvoltării violenţei până la origine, în mintea omenească, în emoţiile distructive şi distorsionarea gândirii.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, când discutăm despre rădăcinile violenţei la un nivel interior, e uşor de văzut că emoţiile negative pot duce la violenţă – nu doar emoţii ca furia, ura şi teama, ci şi emoţii ca invidia şi lăcomia se află adesea în spatele actelor de violenţă. Dar, întocmai cum există diverse emoţii negative care

pot fi implicate în violenţă, pot să existe şi feluri diferite în care gândirea noastră poate fi distorsionată, feluri diferite în care percepţia noastră poate fi îngustată. De exemplu, tocmai aţi pomenit unul dintre ele – tendinţa de a ne concentra puternic pe trecut, pierzând astfel din vedere realitatea prezentă şi viitorul. Mă întreb dacă aţi putea vorbi despre câteva dintre celelalte feluri în care gândirea sau percepţia noastră poate ajunge să fie distorsionată.

— Da, a răspuns el. Şi acest lucru este foarte important. *Această îngustare a perspectivei poate fi asociată, de exemplu, cu neputinţa de a vedea situaţia într-un context mai larg şi cu incapacitatea de a adopta o perspectivă pe termen lung. Aceasta ne poate limita capacitatea de a găsi soluţia cea mai potrivită a unei probleme. Desigur, am discutat în trecut de tendinţa de a vedea lucrurile în termeni absoluţi, ca alb sau negru, care este obişnuită în Occident. Aceste tendinţe duc adesea la inflexibilitatea punctului de vedere şi la neputinţa de a vedea vreun teren mediu comun. Mai poate fi vorba şi de lipsa bunăvoinţei de a căuta interese comune într-o situaţie în care încercăm să rezolvăm conflictul prin dialog*.

Însufleţindu-se din ce în ce mai mult pe când vorbea despre diferitele tipuri de gândire distorsionată, a explicat:

— Cred că una dintre cele mai primejdioase manifestări ale acestui fel de perspectivă îngustă este tendinţa noastră de a suprasimplifica şi de a generaliza, care este deosebit de obişnuită în perioadele de criză. Îmi amintesc că m-a întrebat cineva la o conferinţă de presă dacă mi se pare că evenimentele din 11 septembrie sunt indiciul unei ciocniri fundamentale dintre două civilizaţii. Şi am întrebat: „Despre care două civilizaţii vorbiţi?“ Mi-a răspuns că una este civilizaţia creştină occidentală, iar cealaltă este civilizaţia musulmană. Şi i-am spus pe dată: „În nici un caz!“, nu aşa văd eu cele petrecute. Pentru mine, bin Laden e un individ, e un arab şi, de asemenea, e un musulman, da, însă, în acelaşi timp, nu poate să reprezinte întreaga civilizaţie islamică. Pentru mine, ceea ce s-a întâmplat pe 11 septembrie a fost în mare măsură consecinţa acţiunilor şi motivaţiilor, resentimentelor şi urii unui anumit individ şi ale grupului său. Prin urmare, nu reprezintă o ciocnire a civilizaţiilor!

Ca întotdeauna, limpezimea minţii şi raţionamentului lui Dalai Lama erau impecabile. Dar, din păcate, mi-am zis eu, există întotdeauna alţii care nu sunt de acord: „Într-un război între civilizaţii“, a spus Osama bin Laden, „scopul nostru este ca naţiunea noastră să se unească în faţa cruciadei creştine. […] Acesta este un război care izbucneşte iar şi iar“.

Dalai Lama a continuat:

— Cred că această „ciocnire a civilizaţiilor“ este un limbaj foarte periculos. Dacă începem să privim conflictul în lumina unei ciocniri între civilizaţii o să începem apoi să credem că între civilizaţii există în mod inerent un conflict şi, astfel, vom începe să ne purtăm în conformitate cu această viziune – făcând să fie şi mai dificilă identificarea cu celelalte grupuri.

Oftând, a spus mai departe:

— Dar se pare că oamenii vor continua să aibă această tendinţă de a generaliza şi de a suprasimplifica lucrurile. Şi eu cred că unul dintre elementele-cheie ale acestei suprasimplificări este, cum am mai spus, distorsionarea realităţii. În acest caz, distorsionarea implică în principal un fel de exagerare – de exemplu, exagerând natura şi anvergura unui anumit eveniment, dar şi tendinţa primejdioasă de a exagera diferenţele dintre noi, în opoziţie cu ceea ce ne leagă. De fapt, găsim acest lucru peste tot. De exemplu, aici, în India, izbucneşte uneori violenţa într-o comunitate, dar, în loc să se concentreze pe rezolvarea acelei situaţii şi să se ocupe de indivizii care sunt răspunzători de acel act, un lider hindus poate să proclame: „Iată ce fac ne fac *musulmanii* nouă, *hinduşilor*!“ Ori un lider musulman poate şi el să spună: „Uite ce ne fac *hinduşii nouă*!“ Şi momentul pe care îl suprageneralizează şi exagerează în acest fel stârneşte un alt fel de reacţie, provocând agitaţie în aceste comunităţi. Cred că nu e bine, că e cu totul greşit. De fapt, e un gen de manipulare.

Dintr-odată, a început să chicotească.

— Ştii, dacă vorbim despre tendinţa noastră de a exagera, îmi vine în minte o poveste. Odată a venit să mă vadă o doamnă în vârstă din partea de apus a Tibetului, şi mi-a povestit cum a suferit persecuţia chinezilor. Fireşte, ceea ce-mi spunea era foarte serios şi tragic, însă pe măsură ce povestea tonul şi atitudinea ei erau din ce în ce mai isterice, până ce, la sfârşitul poveştii, a exclamat: „Şi am fost cu toţii azvârliţi în închisoare, şi cu toţii *am murit*!“

Dalai Lama a râs.

— Adică, stătea acolo, în faţa mea, şi cu tonul acela isteric îmi spunea că a murit!

Râsul i s-a stins şi a spus:

— Acum, fără glumă, cred că există, de fapt, alt fel în care această tendinţă de a suprasimplifica şi de a generaliza poate fi foarte periculoasă. Vedem uneori cum conducătorilor, fie ei politici sau religioşi, le place să folosească unele etichete simpliste ca „Grupul ăsta e rău“ sau „Grupul ăla e rău“, ca să-i aţâţe pe oameni.

Poate fi vorba chiar de un fel de manipulare deliberată. Cred că această tendinţă de a vedea lucrurile în alb sau negru, complet bun sau complet rău, poate cu adevărat să ducă la multe probleme.

— Probleme cum ar fi…?

— Dacă priveşti o persoană ca intrinsec rea, răul fiind o parte permanentă şi imuabilă a naturii ei, va exista o tendinţă mai mare de a considera că eliminarea acelei persoane este singura soluţie. În budism, unde recunoaştem cauza şi efectul şi înţelegem că există anumite cauze şi condiţii care fac o persoană să acţioneze în mod negativ sau distructiv, şi astfel recunoaştem că poate să fie o condiţie temporară, se deschide potenţialul schimbării.

A continuat:

— Aşadar, în esenţă, dacă ne uităm la primejdiile acestui fel de etichetare a oamenilor ca „răi“, văd două primejdii principale. Mai întâi, atunci când caracterizăm pe cineva ca rău în mod intrinsec şi îi explicăm comportamentul pe această bază, suntem împiedicaţi să căutăm mai adânc rădăcinile şi cauzele reale ale acelui comportament. Poate avea ca rezultat chiar evitarea deliberată a problemei reale. Atunci când se întâmplă asta, din păcate nu izbutim să învăţăm cum să prevenim în mod eficient alte acte asemănătoare Acela este preţul. De exemplu, dacă îl învinuim pe Hitler că a fost forţa răului din spatele tuturor atrocităţilor săvârşite în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, poate exista tendinţa de a nu căuta alte cauze, aşa încât am putea să ignorăm rolul jucat de poporul german, precum şi de condiţiile politice şi culturale ale societăţii în perioada nazistă. A doua primejdie principală, a continuat Dalai Lama, este că atunci când eticheta „rău“ este aplicată unei persoane sau unui grup, în mod firesc demonizează acea persoană sau acel grup. *După ce se înrădăcinează acest gen de percepţie, are loc un proces de dezumanizare*. Ele sunt considerate subumane. Şi dacă nu mai privim o persoană ca pe un om, ca pe cineva asemănător nouă, nu avem un teren comun. *Şi fără un teren comun nu există o bază pentru apariţia empatiei. Rezultatul final este calea liberă pentru justificarea oricărei nedreptăţi săvârşite împotriva acelei persoane, oricărei orori, oricărei atrocităţi, chiar şi a genocidului*.

Clătinând din cap, a oftat şi a adăugat încetişor:

— Ştii, Howard, când este vorba despre emoţiile supărătoare şi distorsiunile gândirii care le însoţesc, ele pot să devină sursa nu doar a violenţei, ci şi a atâtea alte probleme. Constatăm că aceste distorsionări ale gândirii, acel gen de efect de

îngustare a gândirii sau percepţiei noastre, pot să se manifeste în multe feluri, provocând suferinţă şi subminând baza fericirii noastre.

— Ei bine, Sanctitatea Voastră, acum, că am pus un soi de diagnostic problemei, am identificat aceste emoţii distructive şi modurile distorsionate, îngustate, ale gândirii ca rădăcină a violenţei, mâine putem vorbi mai departe despre leac, cum să facem faţă emoţiilor negative şi să învingem modurile de gândire îngustate.

— Foarte bine, a spus Dalai Lama cu un zâmbet deschis, cald. Deci ne vedem mâine.

După cum s-a dovedit, deşi în acea săptămână am reuşit să cercetăm în profunzime o emoţie crucială (teama), avea să treacă destul timp până să revenim la discutarea felului de a învinge emoţiile negative şi modurile de gândire îngustate, distorsionate, care pot fi atât cauza, cât şi rezultatul emoţiilor negative.

Dalai Lama arată că rădăcinile violenţei pot fi găsite în ultimă instanţă în emoţiile noastre distructive şi în capacitatea lor de a ne distorsiona percepţia realităţii. Pentru a înţelege rolul de cauze ale violenţei pe care îl au emoţiile negative şi distorsionarea gândirii, poate fi de folos să revedem rapid ce sunt emoţiile, de ce le avem şi de ce sunt asociate cu distorsionarea gândirii. Mai întâi, cu toate că punem anumitor emoţii eticheta de negative sau pozitive, este important să ne amintim că orice emoţie umană a apărut cu un scop constructiv – dintr-o perspectivă largă a evoluţiei, toate emoţiile aveau rostul de a ne ajuta să supravieţuim şi să ne reproducem. Emoţiile au apărut pentru a ne pregăti să facem faţă rapid evenimentelor cruciale din viaţa noastră. Cuvântul englez *emotion* vine dintr-un cuvânt latin care exprimă ideea de „mişcare“, şi emoţiile, în general, sunt mecanisme foarte eficiente care ne fac să dăm atenţie unei situaţii şi să ne mişcăm într-o direcţie importantă pentru bunăstarea şi supravieţuirea noastră. În general, emoţiile „distructive“ aveau de fapt rostul de a ne ajuta să reacţionăm imediat la situaţiile periculoase sau care ne ameninţau viaţa şi să ne purtăm într-un fel care să ne crească şansele de supravieţuire. Ele ne spun că s-a întâmplat sau e pe cale să se întâmple ceva „rău“ şi ne sugerează anumite acţiuni. Desigur, emoţiile au şi alte roluri utile – în special în comunicare, unde ne ajută să le comunicăm altora starea noastră interioară, prin expresii caracteristice sau posturi ale corpului. În ultimii ani au apărut teorii noi şi despre funcţiile emoţiilor pozitive, de care ne vom ocupa mai încolo.

Aşa cum am discutat mai înainte, anatomia fundamentală a creierului a evoluat în timpul pleistocenului, perioadă în care probabil că mediul nostru producea situaţii cu un potenţial fatal mult mai mare. Emoţiile negative fundamentale – de exemplu, teama, dezgustul, furia, tristeţea – au apărut ca soluţii foarte eficiente la problemele recurente cu care se confruntau strămoşii noştri. Fiecare dintre aceste emoţii are propria funcţie de adaptare. De exemplu, teama ne ajută să reacţionăm la ameninţări sau primejdie; dezgustul, cu principala lui nevoie de a elimina, avea rostul de a ne ajuta să ne ferim de contaminare sau să respingem hrana care putea fi toxică; furia ne ajuta să ne pregătim de luptă sau atac, desigur, dar poate fi şi un semnal sau o avertizare când ceva ni se pune de-a curmezişul; iar tristeţea probabil că ne încuraja să ne luăm un răgaz necesar pentru a ne reveni după o pierdere, să fim prevăzători, să ne conservăm energia şi, fără îndoială, îi făcea pe ceilalţi să ne sară în ajutor. Astfel, fiecare emoţie îşi are scopul sau obiectivul propriu, aşa că fiecare este asociată cu propria modalitate caracteristică de a ne simţi, de a gândi şi de a acţiona, care sunt proiectate în aşa fel încât să ne ajute să atingem acele obiective.

Întrucât cele mai multe dintre aceste emoţii negative aveau rostul de a ne ajuta să facem faţă unor evenimente critice sau care ne ameninţau viaţa, în care o fracţiune de secundă putea schimba totul, trebuia ca ele să ne facă să ne mişcăm foarte rapid şi în mod decisiv. În acest gen de situaţii primejdioase n-avem vreme să analizăm conştient problema în profunzime, aşa încât emoţiile acţionează încă dinainte ca informaţia să fie procesată de neocortex, centrul gândirii din creier. Aşa cum am spus mai înainte, locul în care sunt fabricate emoţiile se află în sistemul limbic al creierului, în structuri cum este corpul amigdalian, care răspunde de producerea unor emoţii ca teama sau ostilitatea. Tonul neplăcut al unei emoţii negative poate că nu-i foarte amuzant, dar ne ajută prin faptul că ne atrage atenţia asupra a ceea ce se întâmplă, făcându-ne să ne ocupăm de problemă şi „împingându-ne“ să găsim o soluţie. De exemplu, senzaţia de catastrofă iminentă care caracterizează teama poate fi foarte neplăcută, dar această neplăcere este ceea ce asigură concentrarea deplină a atenţiei noastre, ne îndeamnă să nu zăbovim şi ne stimulează să luăm măsuri preventive.

Desigur, emoţiile nu sunt asociate doar cu un „sentiment“; fiecare emoţie este asociată şi cu modificări ale felului nostru de a gândi şi cu modificări caracteristice ale corpului. Mesajele trimise pe căile neurale din sistemul limbic către neocortex pot să ne influenţeze modul de gândire. Există, de asemenea, conexiuni complexe ale sistemului limbic cu alte părţi ale creierului, precum şi cu

diferite organe din corp. Mesajele trimise pe aceste căi sau circuite neurale pot să provoace rapid modificări ale întregului corp. În ceea ce priveşte aceste modificări fizice, fiecare emoţie negativă este asociată cu o „tendinţă de a acţiona“ specifică, o serie de modificări fiziologice care mobilizează sprijinul pentru anumite acţiuni – acţiuni care au rolul de a ne pregăti să reacţionăm la pericol sau care ne ajută să supravieţuim.

Pentru a înţelege mai bine acest proces, putem folosi ca exemplu „frica“. Frica este mecanismul nostru de protecţie care ne semnalează primejdia, în special situaţiile care ne ameninţă viaţa, şi, la fel ca alte emoţii, ne pregăteşte să reacţionăm rapid într-un fel care ne va ajuta să ne asigurăm supravieţuirea. Aşadar, cum anume face ea acest lucru? După ce organele noastre de simţ percep posibila ameninţare, informaţiile date de simţuri sunt trimise la corpul amigdalian, care mai întâi se asigură că suntem motivaţi să acţionăm în vreun fel, prin crearea unei senzaţii neplăcute de catastrofă iminentă. Apoi face în aşa fel încât corpul nostru să fie gata de acţiune: mesaje instantanee sunt trimise prin circuitele neurale moştenite genetic, în unele cazuri contactând direct organele-ţintă, iar în alte cazuri stimulând glandele să secrete mesageri chimici, cum sunt hormonii, care călătoresc prin fluxul sanguin către alte organe-ţintă.

Aceste mesaje declanşează o cascadă de evenimente în întregul corp, pregătindu-l să facă ceea ce trebuie pentru a supravieţui: ritmul cardiac şi tensiunea cresc, pregătindu-ne pentru acţiune. Respiraţia se accelerează, furnizând mai mult oxigen. Muşchii se încordează. Percepţia se ascute. Începem să transpirăm, pentru cazul în care corpul are nevoie să se răcorească prin evaporare după ce am fugit cât ne ţin picioarele. Hormonii stresului, cum sunt adrenalina sau cortizolul, inundă corpul. Acţiunea acestor hormoni intensifică funcţiile esenţiale, dirijând fluxul sanguin către muşchi, în special către muşchii mari ai picioarelor sau braţelor, pregătindu-ne să fugim sau să luptăm. Ne mobilizează rezervele de energie prin eliberarea de glucoză din ficat, şi chiar provoacă schimbări ale trombocitelor, pentru ca sângele să se coaguleze rapid dacă suntem răniţi. În acelaşi timp, sunt trimise mesaje care să oprească funcţiile neesenţiale, suspendând temporar activitatea sistemului digestiv, reproducător sau imunitar – la urma urmei, când te aleargă un nebun ucigaş cu toporul în mână, creierul tău îşi zice că poate nu-i cel mai potrivit moment ca să faci o pauză pentru oleacă de drăgosteală de după-amiază, ori să digeri un prânz pe cinste şi să-ţi faci rezerve de grăsime pentru la iarnă, ori să faci un pic de rânduială în tine, asmuţind nişte anticorpi să lupte cu o infecţie.

Aceste modificări fiziologice sunt numite adesea reacţia de stres sau reacţia de luptă sau fugă. Ele ne pot ajuta să ne pregătim pentru o acţiune defensivă generală sau pentru feluri mai specifice de reacţii comportamentale, care depind de natura primejdiei. Printre aceste reacţii se numără fuga, sau agresivitatea, dacă nu poţi fugi. Îngheţarea sau încremenirea este altă posibilă reacţie la teamă, care ar fi potrivită dacă eşti pe cale să treci de marginea unei faleze, sau dacă cel mai bun procedeu pentru supravieţuire ar fi ascunderea, şi în unele cazuri aceasta chiar poate să inhibe reflexul de atac al unor animale de pradă.

Putem vedea că aceste modificări fizice asociate cu emoţiile negative pot fi foarte folositoare în cazul primejdiilor mortale pentru care au fost create. Şi totuşi, într-un sens, putem spune că aceste schimbări au un efect de limitare sau de „îngustare“ asupra comportamentului nostru. Aceste „tendinţe de a acţiona“, modificările fiziologice preprogramate din corp asociate cu emoţiile, îmboldesc o persoană că facă un anumit lucru, cum ar fi să lupte, să fugă, să vomite (în cazul emoţiei „dezgust“) etc. Putem totuşi să alegem orice acţiune vrem – chiar dacă teama, de exemplu, pregăteşte corpul de fugă, nu suntem *obligaţi* să fugim, şi putem alege să cântăm o arie dintr-o operă, ori să ne tolănim pe jos şi să tragem un pui de somn. Dar aici comportamentul nostru este „îngustat“, în sensul că trupul este „pregătit“ pentru un comportament mai limitat şi mai specific.

Desigur, pe lângă efectele fizice, emoţiile negative pot să aibă efect şi asupra modului nostru de gândire. Combinaţiile dintre efectele asupra corpului şi cele asupra minţii sunt numite uneori „tendinţe de gândire–acţiune“. Dalai Lama a arătat că emoţiile negative tind să ne distorsioneze gândirea, având un efect de „îngustare“ asupra percepţiei, aşa cum au efect de îngustare asupra comportamentului nostru. Prin urmare, putem spune că emoţiile negative au un efect global de îngustare asupra tendinţelor noastre de gândire–acţiune.

Întrebarea esenţială este în ce fel emoţiile negative şi modurile înguste de gândire provocate de ele, care ne fac să distorsionăm şi să percepem eronat realitatea, duc la comportamente violente şi distructive. La urma urmei, aceasta este principala premisă a lui Dalai Lama. Pentru a da un răspuns, este util să examinăm mai întâi cu atenţie modificările specifice ale gândirii provocate de emoţiile distructive.

Cercetările ştiinţifice au adus dovezi care confirmă faptul că emoţiile negative tind, în general, să aibă un efect de „îngustare“ a gândirii noastre. Lucrul este logic, dacă mai examinăm o dată motivul pentru care au apărut emoţiile negative. În situaţiile în care ne este ameninţată viaţa, şansele noastre de supravieţuire sunt

maxime dacă suntem în stare să ne folosim toate resursele cognitive pentru a face faţă problemei prezente – dacă ne concentrăm toată atenţia, toată forţa creierului şi capacitatea de gândire asupra modalităţii de a scăpa cu viaţă din acea situaţie, în acel moment. Aşadar, în mod firesc gândirea şi percepţia sunt îngustate în acele situaţii – limitate la problema de faţă, concentrate pe momentul prezent.

În cazul acestor situaţii periculoase, în care chiar şi o fracţiune de secundă contează, viteza şi hotărârea cu care este înfruntată o situaţie sunt cruciale. Pentru a avea şanse maxime de supravieţuire, nu-i timp ca creierul să trimită informaţii în sus, la centrii gândirii superioare din neocortex, să-şi ia răgazul să analizeze situaţia, să delibereze şi să decidă în mod conştient care este cel mai potrivit comportament – suntem programaţi automat să reacţionăm folosind unele dintre cele mai primitive mecanisme cerebrale, despre care am vorbit mai devreme, în contextul prejudecăţii şi stereotipării. Creierul nostru vrea să categorisească rapid lucrul cu care avem de-a face, bazându-se pe categorii binare simple, gândirea „în alb sau negru“ – nevătămător sau primejdios etc. Acest tip de gândire ne conservă resursele cognitive, ne face să acţionăm rapid şi eficient etc., dar toate astea au un preţ: ne concentrăm gândirea pe ceea ce se află în faţa noastră, sporindu-ne şansele de supravieţuire, dar lăsând deoparte gândirea pe termen lung. Gândirea în alb sau negru ne permite să reacţionăm rapid, dar nu mai vedem „zonele cenuşii“.

Aceste tipuri de distorsiuni ne limitează conştientizarea aspectelor mai largi implicate în problema cu care ne confruntăm. Din nefericire, acest tip de gândire deturnează raţionamentul, logica şi gândirea critică, ocolind pe departe centrii gândirii superioare din creier. Aceasta explică de ce modificările modului nostru de a gândi pe care le produc emoţiile negative ne limitează capacitatea de a găsi soluţii la probleme. Explică de ce acest mod de gândire ne împiedică să găsim un teren comun sau poziţii de compromis atunci când încercăm să ne rezolvăm conflictele fără să recurgem la violenţă – ambele fiind îngrijorări exprimate de Dalai Lama în discuţia noastră.

Aceste tipuri de gândire „îngustată“ sunt comune tuturor emoţiilor negative, dar, aşa cum am mai spus, fiecare dintre emoţiile negative a apărut pentru a ne ajuta să înfruntăm un anumit tip de primejdie. Aşadar, pe lângă *efectele generale de îngustare* ale emoţiilor negative, *fiecare dintre ele îşi are distorsiunile specifice ale gândirii, efectele specifice asupra judecăţii şi deciziilor unei persoane*, care pot fi deosebite de restul emoţiilor negative. Dat fiind că fiecare emoţie este asociată cu un mod specific de judecare a lucrurilor care se petrec,

precum şi o tendinţă caracteristică spre anumite tipuri de alegeri sau decizii, putem considera că acest lucru este un alt tip de distorsionare sau de îngustare a gândirii.

Distorsiunile caracteristice ale gândirii provocate de furie sunt bine documentate, şi pot fi un exemplu bun al efectelor mai specifice de îngustare sau distorsionare ale emoţiilor negative. Numeroase cercetări au confirmat observaţia lui Dalai Lama că atunci când cineva furios se gândeşte la o situaţie sau la o persoană, sau când încearcă să rezolve o problemă, tinde să suprasimplifice faptele, gândeşte foarte iute şi superficial şi emite rapid judecăţi. Astfel, gândirea îi este îngustată, sau limitată, prin filtrarea şi eliminarea amănuntelor şi evitarea cercetării sau analizării mai profunde. Aceasta se poate deosebi, de exemplu, de efectul distorsionant al tristeţii, deoarece cineva trist procesează informaţiile *concentrându-se* pe amănunte, şi poate efectua o analiză mai aprofundată, dar filtrează şi elimină imaginea de ansamblu, şi poate să se concentreze selectiv pe informaţii care îi sporesc tristeţea.

Când iau hotărâri, oamenii furioşi au, de asemenea, tendinţa de a fi siguri pe faptele şi părerile lor, ceea ce poate duce la încredere şi optimism, dar poate şi să le afecteze capacitatea de a fi obiectivi sau raţionali.

Aceste tendinţe îşi au originea în funcţia esenţială a furiei – atunci când suntem frustraţi sau împiedicaţi să ne atingem scopul, intră în joc furia, pentru a înlătura obstacolul. Cauza este privită ca un lucru exterior cu care trebuie să luptăm sau pe care trebuie să-l învingem. Aşadar, de exemplu, această orientare generală către înfruntarea unui anumit tip de ameninţare sau obstacol este asociată cu tendinţa de a considera că agenţi externi sunt cauza problemei şi cu tendinţa caracteristică de a da vina pe alţii ori de câte ori este stârnită furia. De fapt, studiile au arătat că simpla trăire a furiei poate să activeze automat modalităţi de gândire care duc la prejudecată.

De asemenea, aceste feluri de gândire caracteristice îi fac pe oamenii furioşi să devină mai înclinaţi spre pedepse atunci când li se dă ocazia să-i facă rău cuiva. De exemplu, într-un studiu, unor subiecţi li s-a indus furie, după care li s-a cerut să evalueze o serie de procese fictive care nu aveau nimic de-a face cu chestiunea care îi înfuriase – indivizii furioşi au tins să dea în măsură mult mai mare vina pe pârâţi şi să recomande pedepse mai aspre.

Acest experiment a arătat şi un alt aspect foarte problematic al emoţiilor distructive: efectele asupra gândirii şi comportamentului tind să fie persistente şi, dacă nu sunt controlate, se vor reflecta asupra altor situaţii complet diferite de

evenimentul care a declanşat emoţiile. S-au acumulat numeroase dovezi ştiinţifice ale faptului că judecata sau deciziile ulterioare ale cuiva pot fi influenţate de o emoţie negativă – chiar şi atunci când individul nu este conştient de acest lucru. S-au făcut, de exemplu, studii pe angajaţi, la locurile de muncă, în care s-a văzut că furia unui subiect se strecoară în felul în care îi judecă pe ceilalţi angajaţi şi cunoscuţi, aşa încât participanţii furioşi aveau mai puţină încredere în ceilalţi, cu toate că aceştia n-aveau nimic de-a face cu motivul furiei lor. În aceste cazuri, până la dispariţia emoţiei există tendinţa, sau „predispoziţia cognitivă“, de a privi evenimentele ulterioare prin lentile perceptive inconştiente – acea persoană interpretează evenimentele într-un mod distorsionat, care, desigur, le va influenţa judecata şi deciziile.

În discuţia noastră, Dalai Lama a arătat că emoţiile distructive pot să provoace modificări ale gândirii care tind să distorsioneze şi să întunece realitatea. El a explicat că unele dintre aceste distorsiuni ale gândirii frecvent întâlnite, ca lipsa conştientizării consecinţelor pe termen lung ale acţiunilor noastre, gândirea în alb sau negru, faptul că nu examinăm aspectele mai ample care contribuie la o problemă şi aşa mai departe sunt izvorul unei mari părţi din suferinţa şi nefericirea omeneşti. Vorbind despre legătura dintre emoţiile distructive şi distorsionarea gândirii, el a arătat alt aspect critic: nu numai că emoţiile distructive pot să provoace distorsiuni ale gândirii, dar şi distorsiunile gândirii pot să provoace emoţii distructive; poate funcţiona în ambele sensuri. Acest lucru este foarte semnificativ, deoarece, dacă factori cum sunt condiţionarea socială, propaganda, liderii manipulatori sau circumstanţele situaţionale acţionează în direcţia distorsionării gândirii şi percepţiei cuiva, în anumite condiţii aceasta poate să genereze emoţii distructive cum sunt furia şi ura, sau să le intensifice, cu posibile rezultate dezastruoase.

Identificând această posibilă cauză a violenţei, Dalai Lama a dat exemplul folosirii retoricii de tipul „bun şi rău“, care încurajează oamenii să suprasimplifice şi să distorsioneze realitatea, pentru a manipula oamenii să acţioneze în mod agresiv sau violent. De fapt, aceasta a fost o strategie obişnuită folosită de conducători de toate felurile în întreaga istorie, în orice colţ al lumii. De exemplu, în orele de după evenimentul din 11 septembrie, pe când guvernul american se trudea să-i identifice pe făptaşii atrocităţii, şi s-a descoperit că Osama bin Laden este vinovatul, americanii cereau cu disperare informaţii despre acest personaj necunoscut. Ca răspuns, preşedintele George W. Bush a afirmat: „Singurul lucru pe care îl ştiu sigur despre el este că *e rău*!“

Acum, zicem în sinea noastră, s-ar putea să fie câteva lucruri pe care preşedintele să vrea să le ştie neîntârziat despre bin Laden, câteva fapte utile pe care să le împărtăşească. Şi în acea vreme bin Laden nu le era necunoscut organelor de poliţie federală, şi fusese pe ecranul radarului lor chiar şi în timpul administraţiei anterioare. Dar tot ce ştia sigur Bush era că omul e „*rău*“. Se părea că e tot ce aveam nevoie cu adevărat să ştim.

În zilele următoare, lumea avea să audă de al Qaeda, pe care Bush a caracterizat-o tot ca „rea“. N-a trecut mult şi am aflat că al Qaeda era sprijinită de talibanii din Afghanistan. Acum talibanii erau „răi“. După câteva săptămâni, limbajul preşedintelui Bush a devenit dintr-odată mult mai presărat cu retorica lui „Bun şi Rău“ – fapt confirmat ulterior de un studiu efectuat de Universitatea din Washington, în care erau analizate cu atenţie discursurile sale dinainte şi de după 11 septembrie. Şi aşa, răul a crescut – după numai patru luni, pe 3 ianuarie, în discursul preşedintelui adresat Congresului la începutul sesiunii parlamentare, pe listă fuseseră adăugate ţări întregi: Irakul, Iranul şi Coreea de Nord deveniseră „*o axă a răului*“. Acesta este tipul de retorică pe care o folosesc adesea liderii ca să mobilizeze sprijinul poporului pentru un război – războaie ca invadarea Afghanistanului şi a Irakului, care au urmat atacului terorist din 11 septembrie.

La sfârşitul conversaţiei noastre, Dalai Lama a arătat că emoţiile distructive şi modurile de gândire distorsionate pot să provoace imense suferinţe şi nefericire. Din această cauză, este esenţial să creăm strategii care să ne reducă emoţiile distructive şi să ne corecteze gândirea distorsionată. Dar, înainte de a ne întoarce la o discuţie mai largă despre antidoturile la emoţiile noastre negative şi la modurile distorsionate de gândire, conversaţia noastră a făcut un ocol, pentru a cerceta mai atent modalităţile de a face faţă unei anumite emoţii negative – emoţie care are o importanţă crucială pentru multe probleme din lumea de azi.

9
Cum să înfruntăm teama

— Sanctitatea Voastră, am vorbit despre rădăcinile violenţei, aflându-le în emoţii şi în felurile de a gândi. În acest context, cred că există o emoţie anume pe care e crucial să o explorăm mai profund: teama. Eu cred că teama este – poate lăsând deoparte ura şi violenţa – cel mai mare distrugător al fericirii omeneşti. De fapt, dintre toate emoţiile negative, aş zice că teama este răspunzătoare pentru cea mai mare parte din suferinţa oamenilor, în special prin capacitatea ei de a crea violenţă pe scară largă – probabil că mai semnificativă în această privinţă chiar şi decât furia, dat fiind că războaiele se bazează mai mult pe teamă decât pe furie. Şi poate deveni un cerc vicios – nu numai că teama are potenţialul de a crea violenţă, dar violenţa dintr-o societate creează cu siguranţă teamă. De fapt, scopul terorismului este să creeze teroare, nu doar să vatăme lumea prin violenţă. Prin urmare, mă întreb dacă aveţi vreo idee despre modul de a trata genul de teamă care se poate înrădăcina într-o societate în urma unor evenimente ca acelea din 11 septembrie.

Dar apoi mi-a venit în minte altceva şi am adăugat:

— Ei bine, dacă ne gândim, scopul discuţiilor noastre nu trebuie să se limiteze la teama de terorism. Deoarece lucrul despre care mă întreb cu adevărat este cum să înfruntăm teama în general, indiferent care îi este sursa – de exemplu, poate fi o teamă generală în vremurile de nesiguranţă sau de criză economică sau financiară şi aşa mai departe.

Dalai Lama a răspuns:

— Da. Cred că, dacă vrem cu adevărat să creăm cea mai eficientă modalitate de a face faţă acelui tip de teamă, trebuie să începem prin a identifica diferitele categorii de teamă, ca să putem aplica metoda adecvată de a face faţă fiecăreia dintre ele…

— Categorii diferite în ce sens?

— O categorie este teama validă. Temerile realiste, când există o ameninţare sau o primejdie reală. Reacţia adecvată la acest tip legitim de teamă este să fim precauţi şi să luăm măsuri energice pentru a ne proteja, atât cât ne stă în puteri.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, asta îmi aminteşte că ne-am ocupat de natura distructivă a spaimei, dar, desigur, teama şi anxietatea pot să aibă şi o funcţie pozitivă. Ce vreau să spun este că, din perspectiva biologică şi evoluţionistă, centrul fricii din creier a fost proiectat ca sistem de alarmă, ca să ne avertizeze de situaţiile în care ne este ameninţată viaţa, sau care sunt primejdioase în alt fel.

— E adevărat, a spus el. În realitate, pe lângă faptul că ne determină să avem o atitudine mai prudentă sau vigilentă, teama poate să aibă şi alte roluri pozitive, în funcţie de împrejurări. De exemplu, dintr-un punct de vedere, putem considera teama de terorism distructivă, dar, pe de altă parte, acel fel de teamă ar putea chiar să-i apropie între ei pe membrii unei comunităţi, făcându-l pe fiecare să-şi aprecieze mai mult vecinii. Aceasta este o posibilitate.

Începând brusc să chicotească, a comentat:

— Atât de multe posibilităţi! Se pare că gândurile, concepţiile şi perspectivele oamenilor sunt nesfârşite!

— Desigur, am spus eu, acest sistem de alarmă din creier declanşează în corp reacţia de fugă sau luptă – pregătind corpul fie să fugă şi să se salveze, fie să acţioneze în mod agresiv, pentru a ne asigura supravieţuirea. Dar una dintre probleme este faptul că, în lumea modernă, cei mai mulţi dintre noi nu ne aflăm cu regularitate în situaţii în care ne este ameninţată viaţa – şi totuşi, creierul nostru continuă să acţioneze ca şi cum ne-am afla.

— Da, întocmai, a spus el, ceea ce ne aduce la cealaltă categorie de teamă – temerile nerealiste sau nerezonabile. Ele se bazează pe exagerare, proiecţie mentală şi credinţe false. Acest lucru poate fi foarte obişnuit, deoarece, la fel cu celelalte emoţii negative despre care am vorbit, teama are un mare potenţial de distorsionare a realităţii şi ne face să nu mai vedem corect acea situaţie. *Prin urmare, aici principala abordare este să cercetăm condiţiile care stârnesc teama, să cercetăm dacă ameninţarea este reală şi iminentă, sau e o proiecţie nerealistă, bazată pe exagerare şi distorsiune. Trebuie să fim în stare să recunoaştem în ce punct o teamă rezonabilă devine nerezonabilă, punctul în care reacţiile noastre emoţionale devin excesive şi contraproductive, nu o reacţie adecvată la pericol*.

— Desigur, am spus eu, chiar dacă suntem în stare să deosebim între ele temerile reale şi cele exagerate sau imaginare, tot trebuie să găsim modalităţi de a

înfrunta temerile reale. Vreau să zic, cum să te descurci cu o teamă validă, bazată pe primejdii foarte reale, dacă nu există măsuri de precauţie pe care să le iei, nu poţi face nimic? De exemplu, în SUA, după 11 septembrie, guvernul a difuzat prin presa scrisă şi audiovizuală un sistem de alertă teroristă, în care nivelul pericolului este indicat prin coduri de culoare – galben, portocaliu şi roşu. Dar, chiar dacă nivelul ameninţării este ridicat, în realitate nimeni nu poate să facă nimic. Singurul rezultat a fost că s-a creat o atmosferă de teamă.

— Ei, asta poate fi un pic complicat, a spus el. Cred că, în general, în situaţiile în care cineva simte teamă, chiar dacă există o ameninţare reală, se produce un fel de distorsionare a realităţii, şi de foarte multe ori această teamă exagerează percepţia primejdiei. Deci, în acest caz, sistemul de alarmă se poate să fi creat impresia că primejdia e mai mare în întreaga ţară. Modul nostru fundamental de abordare a temerii este să cercetăm mai întâi realitatea situaţiei. Aşadar, oricât de reală ar fi primejdia, dacă examinăm nivelul primejdiei în locul în care ne aflăm, am putea descoperi că nivelul ameninţării nu e acelaşi în toată America – de exemplu, poate să nu fie la fel de mare în unele zone rurale. Atunci putem reacţiona în conformitate cu realitatea situaţiei. Cred că până şi un mic element de exagerare contribuie la amplificarea temerii. Prin urmare, această abordare poate, cel puţin, să reducă sau să elimine acea componentă a temerii care este produsă de propria imaginaţie, prin exagerarea sau distorsionarea realităţii. Deci, după cum cred eu, cu cât suntem mai conştienţi de realitate, învăţând să facem deosebirea între spaimele reale şi cele imaginare sau proiectate, cu cât devenim mai conştienţi că s-ar putea să exagerăm sau să distorsionăm realitatea, cu atât vom face faţă mai eficient spaimei.

După ce am discutat baza evoluţionistă a emoţiilor distructive, putem înţelege motivele efectului de îngustare pe care îl au emoţiile negative. La fel ca alte emoţii negative sau distructive, teama are efectele sale aparte de distorsionare sau de îngustare asupra gândirii sau percepţiei noastre. În mod specific, aşa cum a arătat Dalai Lama, teama creează o tendinţă puternică de suprasimplificare şi suprageneralizare. Desigur, acest lucru nu este surprinzător, deoarece, dacă există vreun moment în care să vrem să emitem rapid judecăţi privind lucrul cu care ne confruntăm, să punem la iuţeală unei anumite persoane sau situaţii eticheta de parte a unei „categorii“ generale ample cu care suntem deja familiarizaţi, este momentul în care viaţa ne poate fi în pericol iminent. Şi, în aceste situaţii de viaţă sau moarte, când ne este ameninţată existenţa, simplificarea imediată a ceea ce

întâlnim, luarea în considerare doar a elementelor esenţiale – de exemplu, „Lucrul acesta e bun sau rău?“, şi apoi, dacă e rău, s-o ştergem naibii de-acolo – reprezintă un plan cât se poate de bun.

Putem vedea că generalizarea, chiar supraneralizarea, a fost un factor de adaptare în trecutul nostru îndepărtat ca specie – de exemplu, când vedem un şarpe, faptul că plasăm rapid „animalul“ respectiv în categoria „şarpe“ şi ori ne luăm picioarele la spinare, ori îl lovim cu o bâtă ne ajută mai mult să supravieţuim decât dacă stăm şi analizăm conştiincios semnele şarpelui, ca să ne dăm seama dacă este sau nu veninos. Cei care nu reuşeau să categorisească şi să eticheteze rapid şerpii riscau să fie muşcaţi şi nu aveau prea multe şanse să supravieţuiască pentru a-şi transmite genele. Pe de altă parte, dacă cineva vedea o viţă ori vreun băţ arcuit care semăna cu un şarpe şi sărea repede îndărăt, adică dacă „supragenerăliza“, punea prea repede acel obiect în categoria „şarpe“ şi simţea în mod greşit teamă, asta nu făcea nici un rău – persoana continua să trăiască. Prin urmare, suntem programaţi de la bun început să generalizăm – beţele să ni se pară şerpi şi uneori să simţim teamă ca reacţie la iluzii sau distorsiuni ale realităţii.

Însă în lumea modernă nu avem de-a face, în general, cu şerpi şi beţe, şi influenţa acestor tipuri de distorsiuni ale gândirii poate fi profundă. De exemplu, Dalai Lama a spus că teama ne poate face să exagerăm primejdiile. Acest lucru a fost confirmat de un experiment neobişnuit pe tema emoţiilor după 11 septembrie, efectuat de cercetători de la Universitatea Carnegie Mellon. Spre deosebire de cele mai multe studii ştiinţifice, care folosesc adesea un număr mic de subiecţi, luându-i din cel mai la îndemână material al experimentelor ştiinţifice (studenţii), acest studiu a folosit un eşantion reprezentativ de o mie de americani de toate vârstele şi provenienţele sociale, cărora le-a măsurat reacţiile emoţionale la câteva zile după 11 septembrie şi din nou după câteva săptămâni. Studiul a dezvăluit, mai întâi, că presa scrisă şi audiovizuală poate influenţa foarte mult oamenii să simtă o emoţie sau alta – reportajele care arătau oameni din ţările islamice aclamând după 11 septembrie au stârnit furie, iar articolele despre scrisorile cu antrax care circulau prin sistemul poştal al SUA au stârnit teamă, aşa cum ne-am fi aşteptat. Cercetarea a sugerat, de asemenea, că furia sau teama pot fi stârnite prin alte metode, cum ar fi folosirea de către conducători a anumite tipuri de retorică.

Însă studiul a mai dezvăluit şi faptul că aceste emoţii pot să provoace distorsionări ale gândirii – cum este exagerarea. *Cercetătorii au descoperit că*

indivizii care au reacţionat cu teamă tindeau nu numai să supraestimeze mult primejdia ca ei înşişi să devină victime ale terorismului în următorul an, ci şi să supraestimeze alte tipuri de ameninţări şi primejdii (cu toate că estimau în mod consecvent că ei înşişi riscă mai puţin decât americanul mediu). De fapt, cercetătorii au impresia că teama a alimentat pesimismul care a contribuit la declinul economic al naţiunii după 11 septembrie. Chiar dacă teama i-a făcut pe oameni să exagereze nivelul real al ameninţării, a dus la cerinţa întăririi securităţii în SUA şi la un acord mai larg de a renunţa la unele libertăţi în numele „siguranţei“.

Aşadar, putem vedea că propagarea temerii într-o societate poate să aibă efecte generale atât asupra comportamentului individual, cât şi asupra politicii publice. Teama poate duce la orori de neînchipuit, dat fiind că poate fi un factor important în mobilizarea popoarelor să sprijine războaie, genocide şi atrocităţi de tot felul. Aşa cum am văzut, teama răsare din nevoile noastre cele mai primitive care rezultă din activarea corpului amigdalian. Printre mecanismele primitive din creier implicate aici se numără simplificarea, generalizarea şi categorisirea de tip Noi şi Ei – toate ingrediente principale ale stereotipării. Dacă la toate astea se adaugă şi divizările puternice în inferior–superior şi ura, nu mai este nevoie decât ca vreun conducător sau propaganda guvernamentală să planteze ideea că existenţa ne este *ameninţată* în vreun fel de grupul „inferior“ ca să se declanşeze tipul de teamă care duce la violenţă în masă.

Acum câţiva ani, un politician descria pe faţă folosirea fricii: „Sigur că oamenii nu vor război“, a spus el, „dar, la urma urmei, conducătorii ţării sunt cei care determină politica, şi e întotdeauna lesne să târăşti poporul după tine, indiferent dacă e democraţie, dictatură fascistă, parlament sau dictatură comunistă. Indiferent dacă are opinii sau nu, întotdeauna poporul poate fi făcut să se supună poruncii conducătorului. Asta-i floare la ureche. Tot ce trebuie să faci e să le spui oamenilor că sunt atacaţi şi să-i acuzi pe pacifişti că le lipseşte patriotismul şi că expun ţara la primejdia mai mare. Această metodă funcţionează în orice ţară“.

Politicianul care a spus asta era unul dintre conducătorii nazişti, Hermann Göring, vorbind în celula sa cu un psiholog judiciar, în timpul proceselor de la Nürnberg. Aceasta a fost o parte a replicii prin care Göring a respins afirmaţia psihologului că o diferenţă între democraţie şi dictatură este, de exemplu, faptul că în SUA doar Congresul poate lua hotărârea de a declara război.

Teama a apărut ca sistem de alarmă. Îi slujea bine pe strămoşii noştri, ajutându-

i să facă faţă primejdiilor de zi cu zi cu care exista cel mai mare risc să se confrunte. Teama încă ne mai slujeşte bine în situaţiile periculoase sau care ne ameninţă viaţa. Dar, în acelaşi timp, teama ne poate băga în mare bucluc – adevărul este că uneori creierul omenesc nu se prea pricepe să reacţioneze cu teamă la lucrurile potrivite, şi consecinţele sunt dezastruoase. Teama din lumea modernă, fiind plănuită pentru o perioadă de la începuturile evoluţiei omului, este adesea activată ca reacţie la lucrul nepotrivit, în momentul nepotrivit, în condiţiile nepotrivite.

Experimente în care subiecţii au fost condiţionaţi să reacţioneze cu teamă la fotografiile unor obiecte (atât vii, cât şi neînsufleţite), prin administrarea în paralel cu fotografiile a unui şoc electric de mică intensitate, au arătat că creierul omenesc este dotat genetic cu circuite neurale mai uşor de condiţionat să se teamă de şerpi, păianjeni sau înălţimi – primejdii obişnuite cu care era probabil să se confrunte strămoşii noştri – decât de lucruri nevătămătoare, cum sunt păsările sau fluturii. Din păcate, anatomia noastră cerebrală şi circuitele neurale nu au ţinut pasul cu lumea modernă. Avem predispoziţia să ne temem de şerpi, păianjeni sau rechini, dar nu şi de ţigări sau de maşini, care omoară mult mai mulţi oameni, dar nu există de suficient de mult timp ca să implanteze spaimă în circuitele din creierul uman. Unele studii au arătat că creierul nostru reacţionează la obiecte moderne care sunt cu adevărat periculoase – de exemplu, puşti, cuţite sau batoane de dinamită – în acelaşi fel în care reacţionează la fluturi.

Putem fi condiţionaţi cu uşurinţă să ne temem de tot felul de lucruri care nu sunt inerent periculoase, uneori pe baza unor false credinţe sau pe baza minciunilor. După cum am văzut din discuţia despre prejudecată, în general încă mai suntem programaţi să reacţionăm cu teamă când întâlnim membri ai altor rase sau grupuri sociale, lucru care a fost o sursă de nesfârşite suferinţe în lumea de azi, interdependentă şi multiculturală, în care cooperarea cu alte grupuri este esenţială pentru a supravieţui.

Aşa cum am văzut, fiind înzestraţi cu memorie şi imaginaţie, putem fi manipulaţi să reacţionăm cu teamă la evenimente care s-au desfăşurat cu secole înainte. Când reacţionăm la lucruri cu teamă bazată pe premise şi credinţe false, tragedia umană care poate să rezulte nu are margini.

Astfel, cum nu mai putem fi siguri că teama ne va apăra întotdeauna de primejdii, cu fidelitate – şi, de fapt, din cauza posibilităţii ca ea să provoace dezastre; posibilităţii ca noi să fim manipulaţi de teamă; posibilităţii ca teama să apară pe baza distorsionării realităţii, exagerării şi minciunilor; posibilităţii ca

teama să submineze fericirea oamenilor; posibilităţii ca teama să apară şi să ne distrugă –, devine esenţial să rămânem vigilenţi. Trebuie să ne folosim raţiunea, judecata şi gândirea critică pentru a ne monitoriza temerile, pentru a ne asigura că ne privim temerile în mod realist, aşa cum sugerează Dalai Lama, ca să reacţionăm cu teamă bazată pe ameninţări reale, nu pe imaginaţie, exagerări şi minciuni.

— Sanctitatea Voastră, dat fiind că teama poate să apară pe baza ameninţărilor imaginare sau exagerate, şi dat fiind că teama poate să provoace violenţă, sunt de acord cu recomandarea dumneavoastră de a vedea mai întâi dacă teama noastră se bazează sau nu pe realitate. Şi apoi, dacă descoperim că exagerăm nivelul primejdiei, va scădea nivelul temerii noastre şi se va reduce posibilitatea violenţei…

— E adevărat.

— Totuşi, cum trebuie să reacţioneze cineva atunci când chiar *este* o primejdie omniprezentă în societatea sa? Cum rămâne cu locuri ca Israelul, de exemplu? Au fost perioade în care atacurile teroriştilor palestinieni păreau să aibă loc aproape zilnic, iar teroriştii atacau dinadins zone publice, în care oamenii se duceau la cumpărături sau să mănânce, ucigând şi mutilând intenţionat civili nevinovaţi, tineri căsătoriţi, prunci…

— În acest caz, a spus el, primejdia este reală, foarte reală. Şi, dacă trăieşti în astfel de situaţii primejdioase, teama ta este validă şi este o reacţie adecvată…

— Ei bine, iată întrebarea mea: cum faci faţă acestui sentiment de teamă care pătrunde peste tot în viaţa ta de zi cu zi? Nu poţi să nu mai ieşi din casă. Trebuie să ieşi şi să-ţi trăieşti viaţa, dar e prezentă această teamă elementară.

— Nu există aici un răspuns uşor, a recunoscut Dalai Lama. Uneori viaţa ne pune în situaţii periculoase. Cred că locul din care trebuie să pornim atunci când învăţăm să ne descurcăm în astfel de situaţii este perspectiva noastră fundamentală, recunoaşterea faptului că viaţa nu va fi niciodată cu totul lipsită de probleme, niciodată cu totul lipsită de primejdii. Trebuie să acceptăm acest lucru. Deci, uneori apar situaţii primejdioase. De exemplu, în regiunea în care trăiesc eu, în India, de curând a fost un semn real de pericol, fiind vorba despre un conflict între Pakistan şi India. Realitatea este că, în cazul unui război, nu încape îndoială că Pakistanul ar fi uşor de învins. India, fiind o ţară mult mai mare, are o armată de trei ori mai mare decât cei 250 000 de militari ai Pakistanului. India este de două ori mai puternică, aşa că, în mod firesc, Pakistanul ar fi învins. Dată

fiind această realitate militară, e foarte posibil ca, din disperare şi neavând loc de considerente morale sau etice, Pakistanul să aleagă să folosească împotriva Indiei armele sale nucleare. E foarte probabil ca Delhi, fiind capitala, să se afle în fruntea listei. Odată cu escaladarea conflictului, ar putea fi lansate şi alte bombe, iar radiaţiile să ajungă la Dharamsala, unde locuiesc eu.

Vorbea cu un ton atât de neutru, încât n-am reuşit să mă abţin şi am întrebat:

— Şi nu v-aţi temut atunci când tensiunile dintre cele două ţări au crescut?

— Howard, să trăieşti fără teamă în preajma unor asemenea primejdii poate fi cu adevărat primejdios.

— Da, dar ce se poate face? Oamenii din Dharamsala n-au control asupra celor care trimit bombele nucleare. Nu poţi spune: „Bun, o să am grijă, o să mă feresc să fiu lovit de o bombă dacă suntem atacaţi!“

A răspuns:

— Într-o astfel de situaţie trebuie pur şi simplu să accepţi posibilitatea să se întâmple ceva. Comunitatea din Dharamsala nu poate să-şi strângă lucrurile şi să se mute altundeva.

— Probabil că întreaga comunitate nu se poate muta, dar oamenii pot…

— Unii dintre prietenii mei indieni de la Delhi au sugerat că Dharamsala este un loc foarte primejdios din cauza apropierii de Pakistan şi că ar trebui să mă mut la Delhi. Dar sugestia mi s-a părut şi mai stupidă, deoarece mai degrabă Delhi poate fi o ţintă decât Dharamsala. În trecut, când erau conflicte între India şi Pakistan, mă duceam în aşezările tibetane din sudul Indiei, dar acum, din cauza apropierii lor de Bangalore, care este o metropolă foarte importantă, nici acea opţiune nu mai prea este viabilă, a spus el.

— Şi totuşi, trebuie să existe opţiuni pentru dumneavoastră sau pentru alţii… Dalai Lama a răspuns cu hotărâre:

— Dharamsala e casa mea. Întotdeauna există un risc sau altul. Nu putem îndepărta din viaţă toate primejdiile, asta e pur şi simplu realitatea.

Cum aveam impresia că a evitat întrebarea mea despre alungarea temerilor valide, sau, poate, sperând să obţin o metodă sau un răspuns mai concret, cel puţin ceva mai încurajator decât „Viaţa e dificilă“, am mai făcut o încercare.

— Mă întreb, oare vă vin în minte alte situaţii în care v-a fost frică?

— Da, uneori m-am temut, a spus el cu candoare.

La insistenţa mea, a povestit despre o vreme când oficialii însărcinaţi cu respectarea legii au descoperit dovezi că s-ar putea ca el să fie în pericol fizic din

partea câtorva membri radicali, violenţi, ai unei organizaţii. Mi-era cam greu să mi-l închipui suferind de frică sau nelinişte, aşa că am întrebat:

— Aşadar, aţi avut simptomele normale de teamă, ca nervozitate şi aşa mai departe?

— Fireşte, ca om le-am simţit. Însă nu m-au afectat prea mult. De exemplu, nu mi-am pierdut somnul, nici măcar o noapte, şi nu mi-a pierit pofta de mâncare. Eram totuşi conştient de posibilitatea unui pericol.

— Şi cum aţi scăpat de acea teamă? am întrebat eu.

— Acum, din nou, era un caz de teamă validă. Exista posibilitatea să-mi fie ameninţată viaţa, aşa încât erau unele motive credibile pentru spaimă. Aşa cum am spus, în cazul categoriei de teamă bazată pe proiecţii mentale sau pe percepţia falsă a realităţii, poţi alunga teama dacă adopţi o viziune mai corectă a situaţiei. Însă în acel caz era tipul de teamă în care îngrijorarea este îndreptăţită. Aşadar, trebuie să te pregăteşti pentru acea posibilitate. Aici, desigur, am pus autorităţile să ia mult mai în serios aspectele securităţii şi să fie mai vigilente.

Dat fiind că speram să examinez împreună cu el o modalitate de a face faţă fricii care să poată fi folosită de aceia dintre noi care nu dispun de personal responsabil cu securitatea, am insistat:

— Ştiţi, mă tot întreb dacă există vreo modalitate de a face faţă acelui gen de teamă care are o bază validă, dar probabil că nu există măsuri imediate care să poată fi luate pentru a elimina ameninţarea. Ceva care să ne ajute să ne vedem de viaţa de zi cu zi fără să fim inhibaţi de teamă.

A zis:

— În acest caz, poţi rămâne calm şi vigilent, dar în afară de asta nu prea mai e mare lucru de făcut…

Simţindu-mi, poate, nemulţumirea faţă de răspunsul său, a râs şi a adăugat:

— Ei bine, Howard, presupun că există întotdeauna indivizi care pur şi simplu nu cugetă destul de mult ca să simtă teamă. Cei care rămân ignoranţi, care n-au habar de primejdie şi îşi văd fericiţi de viaţa lor, fără teamă…

— A, vreţi să ziceţi norocoşii? am glumit eu.

— Aşa-i, norocoşii! a repetat el, râzând.

Am simţit că trebuie să aibă mai mult de spus, cunoscându-i capacitatea de a-şi păstra o stare de spirit pozitivă în toate împrejurările. Părea să vorbească despre posibilitatea distrugerii sale şi a altora fără urmă de îngrijorare în voce sau în purtare, cu totală acceptare şi lipsă de teamă, fără să dea însă impresia că renunţă, ca şi cum s-ar fi împăcat cu ideea, dar cu un ton de compasiune, nu nepăsător. Cu

siguranţă, mi-am zis în sinea mea, acest fel de atitudine n-a venit de la sine; trebuie să existe o cale de a o cultiva.

Am hotărât să mai încerc o dată, să devin mai concret, sperând în continuare să obţin o soluţie, o observaţie pătrunzătoare.

— Bun, daţi-mi voie să vă întreb: v-a vorbit vreodată cineva din Dharamsala despre posibilitatea războiului nuclear?

— Da.

— Şi ce i-aţi spus? Ce l-aţi sfătuit când a venit la dumneavoastră şi v-a mărturisit că e îngrijorat de posibilitatea războiului nuclear?

— Am vorbit cu el şi i-am spus că-i împărtăşesc îngrijorarea.

Cumva, tot nu reuşeam, sau nu voiam, să-i accept răspunsul şi am insistat mai departe, ca şi cum el ar fi avut un soi de soluţie magică pe care n-o dezvăluise încă:

— Ei bine, când vin la dumneavoastră oamenii, prietenii sau familia şi vă dezvăluie temerile legate de acest război nuclear, nu le mai puteţi spune nimic altceva în afară de faptul că le împărtăşiţi îngrijorarea? Vreau să zic… puteţi spune ceva care să le micşoreze teama sau neliniştea? N-aveţi pentru ei nici o vorbă de alinare?

A clătinat din cap cu tristeţe şi, cu totul resemnat, a spus încetişor:

— Nu prea am. În orice caz, Howard, nu trebuie să uităm că adesea ceea ce le oferă oamenilor alinare şi siguranţă este actul de a-şi împărtăşi temerile cu cineva pe care îl iubesc. Acest lucru poate fi foarte important.

Umbrele se lungeau în faţa încăperii lui Dalai Lama, era limpede că se făcuse târziu. Secretarul şi însoţitorii lui aşteptau în dreptul uşii. Întâlnirea din acea zi se încheiase.

Discutând o cale de a face faţă temerilor realiste, Dalai Lama începe cu simplul act al acceptării faptului că un anumit grad de pericol este o parte firească a existenţei oamenilor. El a adus adesea în discuţie această idee, ca strategie generală de a înfrunta practic orice tip de problemă sau de formă a suferinţei omeneşti. În trecut a arătat că atitudinea noastră fundamentală faţă de probleme şi suferinţă poate afecta felul în care ne confruntăm cu aceste lucruri atunci când apar, mai devreme sau mai târziu. Acceptarea suferinţei ca fapt natural al existenţei omului ne permite să ne concentrăm mai mult pe găsirea unei soluţii şi mai puţin pe gândul că viaţa e nedreaptă, că am fost aleşi pe nedrept şi în mod

nerezonabil ca ţintă a ghinioanelor, fiind astfel mai puţin prinşi în drama rolului de „victimă“.

Dar în acest context eu căutam o strategie prin care să înfruntăm temerile reale, şi sfatul lui în acest caz mi s-a părut de-a dreptul dezamăgitor! Cu un aer resemnat, cel puţin aşa mi s-a părut în acel moment, nu avea nimic altceva de oferit decât sfatul simplist să vorbim despre temerile şi grijile noastre, împărtăşindu-le altora. Mi-era tare greu să accept ideea că, în chip de metodă practică şi eficientă de a scăpa de teamă, simpla împărtăşire a temerii cu alţii ar putea aduce mari foloase. Desigur, îmi spuneam, întotdeauna e plăcut să ai cu cine să vorbeşti. Dar, ca metodă de a combate teama şi de a înfrunta ameninţările reale, mi se părea că rezultatul actului de a împărtăşi cu cineva temerea ar putea la fel de bine ca, în loc să scadă temerile noastre, să crească temerile celuilalt, aşa că în final sunt doi oameni care se tem în loc de unul. Cum ar putea asta să ajute?

Când m-am gândit că sfatul lui era poate un pic superficial, nu mi-am dat seama de câteva lucruri. De exemplu, înainte, când tratam pacienţii prin psihoterapie, am observat că unii pacienţi raportau că se simt mult mai puţin neliniştiţi şi mult mai bine după numai una sau două şedinţe, în care, în esenţă, nu făcusem altceva decât să-i ascult, să dau din cap şi să ofer remarca strălucită şi plină de intuiţie: „Aha…“ Adesea respingeam cu dispreţ aceste ameliorări rapide, considerându-le o „refugiere în sănătate“, fenomen recunoscut de mult timp de psihoterapeuţi, în care pacientul se simte mult mai bine foarte repede după ce a vorbit, pur şi simplu, despre problemele sale, lucru pe care terapeuţii îl interpretează uneori ca simplu mecanism de negare, un mod de a evita săpăturile mai adânci în problemele lor dureroase. Dar, mai recent, unii teoreticieni privesc acest fenomen într-un fel nou, ca reprezentând o ameliorare validă. Şi, pe lângă acestea, împărtăşirea în sine a temerilor şi neliniştilor în psihoterapie poate uneori să antreneze reducerea masivă a cel puţin unui strat de îngrijorare sau de anxietate doar prin faptul că pacientul descoperă că e „normal“, că şi alţii au griji asemănătoare, că nu este singurul care se teme. Din această perspectivă, ideea că împărtăşirea propriilor temeri poate ajuta la alungarea unei părţi din teamă, chiar şi în situaţii cu adevărat periculoase, dintr-odată n-a mai părut o strategie atât de neconvingătoare.

Iniţial, sugestia lui Dalai Lama să vorbim despre temerile noastre şi să le împărtăşim altora, ca strategie de a învinge temerile foarte reale în situaţii foarte primejdioase, m-a izbit, părându-mi la fel de sofisticată ca un răvaş din plăcintă.

Presupun că am fost dezamăgit din cauză că până atunci fiecare dintre teoriile şi concepţiile sale fusese sprijinită de dovezi ştiinţifice, şi, având impresia că acest sfat era inferior, nu mă aşteptam să găsesc acelaşi nivel de validare ştiinţifică. Şi totuşi, privind actul dezvăluirii gândurilor din altă perspectivă şi în mai mare profunzime, am constatat că începe să apară o imagine cu totul diferită.

De altfel, literatura ştiinţifică oferă dovezi ample ale faptului că simpla împărtăşire a temerilor şi îngrijorării legate de evenimente dramatice şi de pericole poate avea o valoare imensă. Experţii în psihologie socială de la universităţi din întreaga lume au efectuat studii despre cele mai eficiente metode de înfruntare a spaimei după dezastre atât naturale, cât şi provocate de om – după cutremure, Războiul din Golf, atacuri teroriste în Israel, tragedia din Bosnia – şi au ajuns la nişte concluzii în privinţa celor mai eficiente modalităţi de a face faţă situaţiilor în care se poate să nu avem control asupra unor evenimente mai ample. Consensul, sprijinit de clinicieni din domeniile psihologiei şi psihiatriei, arată importanţa simplului fapt de a intra în contact cu ceilalţi şi de a le împărtăşi ceea ce ne frământă.

Cercetările au arătat că dezvăluirea propriilor probleme favorizează legăturile sociale, care, la rândul lor, reduc stresul şi, totodată, îi încurajează pe ceilalţi să facă la fel, iar aceasta se poate înrădăcina în societate, reducând tensiunea socială generală. Există un fond amplu de dovezi despre nenumăratele binefaceri aduse de legăturile sociale şi de sentimentul apropierii, de la binefacerile pentru sănătatea fizică până la efectele nemijlocite asupra creşterii sentimentului de bunăstare şi a nivelului fericirii. Studiile au confirmat un lucru pe care cei mai mulţi dintre noi îl putem vedea în vremurile de criză: oamenii îşi deschid în mod firesc inima în faţa altora, iar hotarele sociale se topesc atunci când oamenii au conversaţii profunde nu doar cu familia şi prietenii, ci, adesea, şi cu persoane complet străine – la cozile din supermarket, în lift sau în staţia de autobuz. Rezultatul este un sentiment de solidaritate, care poate fi un antidot puternic al ameninţării colective. De fapt, studiile au arătat că simplul fapt de a fi împreună cu alţii şi de a crea un sentiment al unităţii poate să ne reducă teama, chiar şi atunci când nivelul ameninţării rămâne acelaşi.

Studiind efectele pozitive ale comentării evenimentelor traumatice, cercetătorii au examinat urmările unor evenimente cum sunt cutremurul din nordul Californiei, din 1989, Războiul din Golf sau bombele din Oklahoma City, şi au identificat câteva faze predictibile prin care trec comunităţile când se confruntă cu situaţii foarte stresante sau traumatice. Au descoperit că la trei-patru săptămâni după

eveniment oamenii discutau liber despre el, vorbind deschis cu oricine despre ceea ce trăiseră, iar rezultatul era că, în general, toţi făceau faţă destul de bine. Însă începând cam din a patra săptămână şi până într-a opta după evenimentele traumatice, oamenii simţeau adesea că ar fi trebuit să depăşească momentul şi să nu mai vorbească atât de mult despre evenimentul respectiv. Problema era că cei mai mulţi dintre ei încă se mai gândeau foarte mult la cele întâmplate şi mai voiau să vorbească despre ele, dar n-aveau chef să asculte poveştile celorlalţi. De exemplu, la câteva săptămâni după cutremurul din 1989, locuitorii din zona Palo Alto au început să poarte tricouri pe care scria: „Mulţumesc pentru că nu împărtăşeşti cele trăite la cutremur“. Aşadar, acest conflict între nevoia de a vorbi despre dezastru şi refuzul de a-i asculta pe alţii vorbind despre el duce adesea la o creştere bruscă a stresului general, a problemelor de sănătate, iritabilităţii, certurilor şi, în unele cazuri, chiar a ratei atacurilor mai grave într-o comunitate. În cele din urmă apare, în general, o „fază de adaptare“, la opt-douăsprezece săptămâni după eveniment, şi la sfârşitul acelei perioade majoritatea celor afectaţi de traumă revin la normal – amintindu-ne din nou de imensa flexibilitate a omului.

În privinţa identificării beneficiilor pe care le aduce dezvăluirea propriilor temeri, un studiu efectual la UCLA a identificat alt fenomen fascinant: *simpla etichetare a sentimentului de teamă îi scade intensitatea*. În studii care au folosit tehnologia IRMf, cercetătorii le-au arătat subiecţilor o serie de fotografii ale unor feţe care exprimau diferite emoţii şi li s-a cerut să identifice cu glas tare emoţia respectivă. Când subiecţii au spus „teamă“, scanarea creierului a indicat activarea unei regiuni din cortexul prefrontal despre care se crede că are efect de amortizare sau de inhibare a corpului amigdalian (regiunea care generează teama), precum şi o reducere a activităţii corpului amigdalian!

De fapt, forţa dezvăluirii gândurilor şi sentimentelor noastre este atât de mare, încât chiar şi atunci când cineva nu are pe nimeni cu care să vorbească, simpla conştientizare, rostire şi etichetare a sentimentelor şi emoţiilor sale negative pare să aibă beneficii substanţiale, atât fizice, cât şi mintale. Experimentele au arătat că faptul de a scrie timp de cincisprezece minute despre propriile gânduri şi sentimente legate de evenimente nefericite sau traumatizante poate să reducă stresul şi să-i ajute pe oameni să facă faţă. Într-un experiment, un grup de subiecţi au scris despre cele mai presante dintre problemele lor personale, în vreme ce alt grup a scris despre un subiect banal, timp de douăzeci de minute, în patru ocazii diferite. În perioada efectuării studiului, cei care şi-au dezvăluit gândurile şi

sentimentele au suferit de mai puţine boli decât cei care nu şi le-au dezvăluit. În alt studiu s-au luat probe de sânge de la subiecţii care au scris despre problemele personale şi de la cei care n-au scris despre ele. Subiecţii care şi-au dezvăluit gândurile au avut mai multe celule ajutătoare de tipul-T, o componentă esenţială a sistemului imunitar. Cercetătorii au emis teoria că faptul de a scrie despre evenimente ajută persoana respectivă să plaseze experienţa în contextul mai larg al vieţii sale, acţionând ca un fel de exerciţiu de „lărgire“ care poate să aducă beneficii substanţiale, pe care le vom cerceta într-un capitol ulterior.

Desigur, e limpede că faptul de a împărtăşi cuiva trăirile, speranţele şi temerile noastre nu este panaceul temerilor şi neliniştilor, aşa cum nu este nici dezvăluirea în scris. În practicarea dezvăluirii problemelor personale unei alte persoane, deschiderea inimii în faţa altcuiva, nu oricine are ocazia sau privilegiul de a-şi împărtăşi sentimentele cuiva de felul lui Dalai Lama. Aşadar, trebuie să procedăm cu bun-simţ, să dezvăluim ceea ce se cuvine, fiind sensibili la context – să luăm în considerare ce anume se spune, unde, când şi cui. Totuşi, cu o anumită măsură de bun-simţ, aşa cum propune Dalai Lama, simplul act al împărtăşirii experienţei personale cu alţi oameni are o uriaşă putere de a alunga spaima şi de a da forţă interioară.

Când ne-am aşezat la locurile noastre, a doua zi, am început:

— Sanctitatea Voastră, am vorbit ieri despre această teamă generală care pare să se amplifice în lumea de azi. Pentru oamenii care trăiesc aici, în India, este ameninţarea atacului nuclear, pentru oamenii din SUA este ameninţarea atacului terorist şi, desigur, în Israel acesta este un stil de viaţă! Nu ştim când sau unde ar putea să aibă loc aceste evenimente – există doar o teamă elementară. Şi aţi sugerat că la un anumit nivel nu puteţi face mare lucru în privinţa acestui gen de teamă validă când nu este la nivelul proiecţiei sau imaginaţiei noastre. Desigur, aveţi perfectă dreptate în această privinţă, şi totuşi simt că ar mai putea fi ceva; tot nu sunt deplin mulţumit cu răspunsul dumneavoastră că nu putem face nimic în privinţa acestei temeri, în afară de a o împărtăşi altora. Aşadar, înainte de a trece la alte subiecte, mă întreb dacă nu ne-a scăpat ceva în privinţa metodelor care ne ajută să ne împăcăm cu teama.

— Da, a zis el, de exemplu, mai putem apela oricând la metoda lui Shantideva, despre care noi doi am discutat în prima carte despre *Arta fericirii*. Pe scurt, Shantideva [marele învăţat budist indian din secolul al VIII-lea] propune să analizăm situaţia şi ne aminteşte în mod repetat: *dacă problema poate avea o*

soluţie, n-are rost să ne îngrijorăm din pricina ei. În acel caz trebuie să ne concentrăm pe aflarea soluţiei. *Pe de altă parte, dacă nu poate fi vreo soluţie, n-are rost să ne îngrijorăm, de vreme ce oricum nu putem face nimic*. Deci, când abordezi o situaţie din această perspectivă, chiar dacă te confrunţi cu o tragedie, ai o şansă mai mare de a-i face faţă. Aşadar, asta poate fi de folos în anumite situaţii.

— Desigur, am observat eu, îmi dau seama că pot să existe multe soiuri de teamă, la diferite niveluri. „Teama“ poate cuprinde un spectru de stări mentale care pot să devină treptat mai intense şi mai paralizante, de la tendinţa de a ne face griji pentru întâmplări banale până la o stare difuză de anxietate, la atacuri de panică în toată legea, cu simptome fizice, şi până la episoade de teroare pură. Tipul de teamă pe care îl simte o persoană nu depinde doar de natura situaţiei, ci, în general, este determinat de o combinaţie de factori individuali biologici, psihologici şi ambientali.

— Aşa e, a fost de acord Dalai Lama. Prin urmare, avem nevoie de abordări diferite pentru a face faţă diferitelor tipuri de teamă sau de contexte.

— Ei bine, dacă vorbim despre temerile şi neliniştile individuale, la nivel personal, aveţi dreptate când spuneţi că ar putea să fie nevoie de mai multe abordări, printre care se pot număra evaluarea condiţiei fizice a persoanei respective, a maladiilor, afecţiunilor mintale, cum ar fi tulburările de anxietate, precum şi diferite tratamente care cuprind dietă şi exerciţii fizice, medicaţie, psihoterapie şi, în special, tehnici cognitiv-comportamentale. Aşa cum am mai discutat, metoda raţională a lui Shantideva de tratare a îngrijorării, cu toate că a fost scrisă în secolul al XVIII-lea, este foarte asemănătoare cu tehnicile cognitive moderne. De fapt, părţi ale textului lui Shantideva par să fie luate direct dintr-un anuar modern despre tehnicile cognitiv-comportamentale, în care raţiunea, logica şi analiza sunt folosite pentru a pune sub semnul întrebării şi a respinge în mod activ gândurile noastre negative automate. Însă contextul despre care vorbesc aici, i-am amintit, este genul de situaţie în care există temeri valide legate de probleme şi primejdii mai ample din societate, tipul de primejdii sau ameninţări asupra cărora nu avem control, spre deosebire de problemele mai specifice din viaţa personală pentru care ne-am putea frământa. Prin urmare, mă întreb dacă aveţi şi alte idei despre cum să facem faţă acelor feluri de teamă.

— Aşadar, cum să facem faţă acelor feluri de teamă… a repetat el, rămânând o vreme pe gânduri. Desigur, în cazul oamenilor credincioşi, credinţa poate să-i ajute să înfrunte aceste situaţii cu mai puţină teamă.

— E adevărat, am zis. De fapt, mă bucur că aţi adus asta în discuţie. Există un fond amplu de dovezi ştiinţifice care arată clar imensele binefaceri ale credinţei religioase, care ajută oamenii să facă faţă crizelor şi experienţelor traumatice. Dar cum rămâne cu cei care nu au o anumită religie?

— Dacă ne mai uităm o dată la aceste lucruri, vedem un principiu foarte important: perspectiva şi motivaţia de bază ale unei persoane pot cu siguranţă să-i afecteze felul în care reacţionează la obstacole, ameninţări sau pericole, a răspuns el. De exemplu, blândeţea şi compasiunea ne dau încredere în noi, forţă interioară. Aceasta reduce teama. De fapt, găsim adesea cazuri în care doi oameni sunt în aceeaşi situaţie periculoasă, însă unul din ei îi face faţă mult mai eficient decât celălalt – aici perspectiva este cea care poate schimba totul. De fapt, reacţia unui individ la o situaţie periculoasă şi capacitatea lui de a face faţă spaimei poate adesea să depindă mai mult de perspectiva lui şi de caracteristicile personale decât de natura situaţiei înseşi.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, asta îmi aminteşte ceva… Mi-a venit în minte cazul unui pacient pe care l-am tratat de tulburare de stres posttraumatic cu ani în urmă, pe când practicam psihiatria. Se dusese la St. Croix împreună cu prietena lui şi cu alt cuplu când insula a fost lovită de uraganul Hugo. A avut o experienţă cu adevărat traumatizantă şi a continuat să aibă simptome la multă vreme după eveniment. La una dintre şedinţe m-a rugat să mă întâlnesc cu prietena lui şi cu celălalt cuplu. Erau patru oameni care semănau foarte mult, cu acelaşi fundal, vârstă etc., şi toţi patru au avut exact aceeaşi experienţă în timpul uraganului, toţi patru au simţit o teamă reală în acel moment. Însă ceea ce m-a izbit a fost faptul că, deşi au trecut cu toţii prin aceeaşi situaţie, în aceleaşi condiţii exterioare, fiecare a reacţionat cu totul altfel din punctul de vedere al nivelului de teamă manifestat, al capacităţii de a face faţă atât în timpul evenimentului, cât şi după şi aşa mai departe. Aşadar, comentariul dumneavoastră că oamenii reacţionează în mod diferit la aceeaşi situaţie mi-a amintit de acea poveste. Ea ilustrează foarte bine ideea dumneavoastră că, adesea, nu atât natura unei ameninţări este cea care dictează reacţia şi comportamentul nostru plin de teamă, ci felul în care percepem şi interpretăm acea teamă. Şi, desigur, aşa cum arătaţi, perspectiva noastră fundamentală asupra vieţii – inclusiv credinţele noastre religioase – poate să aibă un mare efect asupra felului în care reacţionăm la pericole. Aşadar, în această lumină, puteţi să-mi mai daţi exemple de anumite perspective sau puncte de vedere care să ajute la reducerea spaimei?

— Alte perspective, a repetat Dalai Lama. Da, alt factor care este relevant aici

şi care poate să influenţeze reacţia oamenilor la o ameninţare iminentă este măsura în care sunt conştienţi de faptul că sunt muritori. În general, în viaţa de zi cu zi, cei mai mulţi dintre noi suntem atât de prinşi în activităţile noastre obişnuite, încât nu stăm să ne gândim că într-o zi vom muri. Aşadar, fără să cugetăm prea mult la asta, tindem să credem că viaţa noastră o să se desfăşoare mereu, că o să fim veşnic vii. Cu cât ne agăţăm mai tare de această idee, cu atât va fi mai mare teama atunci când apare o ameninţare la adresa acestei existenţe.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, de fapt eu gândesc acum cu voce tare; aş zice că principala idee aici este că nu ştim ce ne poate aduce viitorul, că violenţa şi chiar moartea pot să se ivească în orice clipă. Adesea, nu avem un control asupra acestui fapt. Dar mă întreb dacă există vreo cale de a ne transforma teama, de a o folosi într-un mod pozitiv. De exemplu, am putea să ne gândim la faptul că suntem muritori şi să folosim acest lucru ca să valorificăm fiecare clipă pe care o avem acum, să ne gândim la priorităţile din viaţă şi să trăim din plin fiecare zi.

Dalai Lama a dat din cap cu entuziasm.

— Da, e foarte posibil… Şi, de fapt, există meditaţii budiste în care se pune accentul pe ideea că suntem muritori şi că moartea este inevitabilă. Principala însemnătate a acestui lucru este că se creează cu adevărat un sentiment de urgenţă, recunoaştem caracterul preţios al vieţii noastre. Unul dintre efectele acestui fel de meditaţie este faptul că vom lua foarte în serios orice ni se întâmplă acum, de vreme ce nimic nu ne garantează că asta va dura la infinit. Prin urmare, întregul scop al meditaţiei este să ne folosim viaţa în modul cel mai eficient, să ne dăm toată silinţa ca să facem cât mai semnificativă clipa prezentă, nu pur şi simplu să ne scufundăm în gânduri morbide la propria moarte. Iată de ce în scrierile budiste apar constant îndemnuri de a cugeta la natura trecătoare a lucrurilor – nu doar a propriei existenţe, ci a întregului univers! Ştii, este un pasaj minunat într-una dintre scrieri, în care spune că până şi din Pământul pe care trăim, apa, focul, pe scurt, întregul univers, peste milioane de ani nu va mai rămâne nimic, nici măcar sub formă de praf. Dacă aşa stau lucrurile, de ce n-ar avea sfârşit şi foarte fragila noastră existenţă individuală? Acest fel de cugetare creează o perspectivă mai amplă, care poate să ajute la reducerea probabilităţii de a reacţiona cu teamă intensă. De fapt, există idei similare în cosmologia şi astrofizica moderne, s-a calculat că, fără îndoială, Pământul nostru şi toate planetele din galaxie se mişcă pe o traiectorie de coliziune şi în cele din urmă vor dispărea, într-un viitor foarte îndepărtat. Deci, după ce ajungem la acea recunoaştere fundamentală a naturii trecătoare a întregii existenţe, aceasta poate să ne influenţeze cu adevărat

atitudinea faţă de propria efemeritate, ceea ce ar putea cel puţin să ne scadă teama.

Dalai Lama a vorbit despre moarte, univers, mişcarea planetelor şi galaxiilor, în care un milion de ani durează cât ai clipi o dată. Subiectul îi era atât de familiar, încât părea un om care descrie casa unde a crescut. Poate că asta n-ar trebui să fie aşa de surprinzător, dacă ne gândim că în practica lui de-o viaţă de meditaţie zilnică intră şi o meditaţie care îl pregăteşte pentru moarte. Dar, cum făcea aceste concepte să prindă viaţă – aşezând vieţile noastre mărunte, trecătoare, pe fundalul eternităţii timpului, al întinderii infinite a spaţiului –, cumva, lucrurile au început să arate un pic altfel. Cum? N-aş putea spune. Însă, în primul rând, nu mai eram nemulţumit de sfatul lui despre înfruntarea spaimei.

Nu încape îndoială că lumea de azi e plină de primejdii. Primejdia reală, o ameninţare la adresa siguranţei noastre, stârneşte teama – e un lucru firesc. Dalai Lama arată că e sminteală să trăieşti fără teamă; la urma urmei, teama sănătoasă are funcţie de protecţie. Însă rămâne în picioare întrebarea fundamentală: cu atât de multe conflicte în lumea de azi, cu atâtea ameninţări create de oameni, care ar putea să erupă în orice moment, cu atâta nesiguranţă, când pieţele comerciale se pot prăbuşi oricând, cum ne putem vedea de viaţa noastră de zi cu zi fără ca teama să ne scadă capacitatea de a ne bucura, să ne submineze sentimentele de încredere şi optimism faţă de viitor, sau chiar să ne paralizeze viaţa?

Desigur, aşa cum ne avertizează mereu Dalai Lama, nu există răspunsuri uşoare şi nici vreo cheie unică de alungare a temerii generale din societate, mai ales a celei care poate submina fericirea şi libertatea oamenilor şi poate duce la conflict şi violenţă. Dar el ne oferă o abordare care ne poate pune pe drumul cel bun, abordare deplin congruentă cu descoperirile ştiinţei moderne, aşa încât convergenţa celor două abordări ne dă o speranţă reală pentru viitor.

Din perspectiva ştiinţifică, firește, savanţii au avut nenumărate ocazii să efectueze studii despre teamă şi conflict în comunităţi şi societăţi din întreaga lume – căutând tipare ale comportamentului uman în Israel, Irlanda de Nord, Balcani şi atâtea alte regiuni, locuri în care viaţa este nesigură şi teama este familiară, în regiuni sfâşiate de conflict. Cercetătorii au strâns destule dovezi pentru a identifica strategii eficiente de înfruntare a fricii şi de reducere a ciclului fricii şi violenţei, metode care sunt paralele cu concepţiile lui Dalai Lama.

Această abordare începe cu conştientizarea. Aşa cum am văzut, teama poate fi preconştientă, putem să reacţionăm cu teamă înainte chiar să fim conştienţi de ea,

aşa încât conştientizarea propriilor temeri le aduce pe tărâmul raţiunii – la nivel biologic, aceasta înseamnă transferarea controlului asupra reacţiilor noastre de la corpul amigdalian, primitiv, la cortextul prefrontal, mai evoluat, unde ne putem transforma nevoile oarbe, mai primitive, în funcţiile cerebrale superioare ale raţiunii, gândirii critice, şi o perspectivă amplă, pe termen mai lung, temperată de bunătate şi compasiune. O parte din acest proces de conştientizare implică identificarea situaţiilor obişnuite care tind să declanşeze teama şi cercetarea susţinută a diferitelor căi pe care ne exprimăm şi ne alungăm de obicei temerile. Nu e greu – tot ce trebuie să facem este să ne observăm propriul comportament.

Cultivarea unei conştientizări sporite a temerilor noastre poate fi o strategie foarte puternică – de fapt, am văzut că simpla etichetare conştientă a emoţiei pe care o trăim ca „teamă“ îi scade intensitatea. Însă cultivarea unei conştientizări sporite nu este decât primul pas în abordarea propusă de Dalai Lama. Dacă suntem deplin conştienţi de importanţa învingerii temerii, cel puţin a soiurilor distructive de teamă, următorul pas este aplicarea antidoturilor temerii, strategiile sau tehnicile specifice de reducere a temerii şi stresului.

Desigur, atunci când vorbim despre teamă şi anxietate ca reacţie la situaţiile periculoase sau ameninţătoare, acţiunea susţinută de reducere a primejdiei sau ameninţării poate fi o abordare legitimă, chiar dacă este doar prin paşi mici. Dar, desigur, dacă nu putem controla ameninţarea externă şi dacă nu există măsuri practice pe care le putem lua pentru a reduce pericolul, trebuie să apelăm la strategiile interne pentru a face faţă temerii.

Reamintindu-ne că nu există niciodată o singură soluţie la problemele omeneşti, că avem nevoie de mai multe arme în arsenalul nostru pentru a combate emoţiile distructive ca furia, ura sau teama, Dalai Lama porneşte de la câteva abordări, printre care se numără împărtăşirea cu alţii a propriilor temeri, tehnici cognitive (inclusiv formula lui Shantideva) sau apelul la credinţa religioasă.

Vorbind despre diferitele metode de reducere a temerii, Dalai Lama a pomenit şi faptul că atitudinile şi perspectiva fundamentale pot să afecteze felul în care facem faţă spaimei – începând cu adoptarea unei perspective fundamentale care recunoaşte şi acceptă faptul că poate să existe întotdeauna un anumit nivel de pericol şi că asta face parte din viaţă. El arată, de asemenea, că felul în care un individ percepe o situaţie ameninţătoare sau primejdioasă poate să schimbe mult lucrurile. Şi, *ceea ce este şi mai important, un individ poate să schimbe în mod deliberat felul în care percepe o situaţie ameninţătoare, lucru care poate fi o modalitate eficientă de a reduce teama*. În partea a treia îi descriu lui Dalai

Lama un experiment în care un grup de subiecţi au reuşit să-şi reducă stresul când au privit o sarcină ca pe o provocare, nu ca pe o ameninţare. Nu a fost nevoie decât de o modificare deliberată a perspectivei, prin care au perceput sarcina într-un fel nou.

În sfârşit, examinând toate aceste feluri de a reduce teama şi anxietatea, în special în situaţii pe care nu le putem controla, cercetătorilor le place, în general, să indice o trăsătură importantă a firii omeneşti: oamenii au o imensă capacitate de adaptare, un proces numit „obişnuire“, acelaşi proces din creier care este răspunzător de faptul că nu „auzim“ ticăitul ceasului, care părea atât de puternic când am intrat în încăpere, sau zgomotul traficului, care părea aşa de puternic când ne-am mutat în acel apartament. În acelaşi fel, nivelul nostru de teamă şi anxietate tinde în mod firesc să scadă când ne obişnuim cu noile condiţii – chiar şi în cazul condiţiilor care pot reprezenta o oarecare ameninţare. Într-un studiu efectuat în Israel, într-o perioadă în care aveau loc în mod regulat atacuri teroriste palestiniene asupra autobuzelor din transportul public, cercetătorii au constatat că, pe lângă alte strategii de înfruntare a problemei, simplul fapt de a călători mai des cu autobuzul a fost asociat cu o reducere a intensităţii fricii şi anxietăţii.

Teama poate avea efecte la nivelul individual, al grupului şi al societăţii. Înrădăcinarea fricii poate avea ca rezultat conflicte, războaie şi acte generale de agresiune şi violenţă. Când ne ocupăm de conflicte, constatăm că, atunci când un curent subteran de teamă continuă să curgă prin una sau prin ambele părţi aflate în conflict – ceea ce implică, în general, teamă pentru propria siguranţă sau menţinerea identităţii proprii –, câtă vreme cealaltă parte este considerată o ameninţare de un fel sau altul, conflictul nu se va putea stinge. Aceasta este problema centrală în multe cazuri de conflict înverşunat. Şi pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, în astfel de cazuri violenţa poate fi deosebit de greu de eradicat din cauza tendinţei inerente a fricii de a distorsiona gândirea, de a exagera percepţia ameninţării, de a distruge raţiunea şi de a îngusta punctul de vedere.

Eliminarea factorului teamă ne face să avansăm în rezolvarea multor conflicte. Iată de ce eliminarea temerilor ambelor părţi devine o parte din ce în ce mai importantă a stingerii conflictelor. În această abordare, negociatorii încearcă să ajute părţile să identifice, să rostească şi, în cele din urmă, să-şi cunoască propriile temeri de bază, precum şi pe ale oponenţilor. Când părţile încep să identifice temerile exagerate şi distorsionate şi încep să vadă mai limpede realitatea, adeseori creşte sentimentul de încredere, care poate să devină

începutul opririi, în sfârşit, a ciclului de teamă şi violenţă. De aici, părţile găsesc soluţii care nu le-au venit în minte înainte.

În cele din urmă, încercarea deliberată de a cunoaşte temerile celorlalţi poate să devină baza *empatiei*, a încercării de „a te pune în pielea altuia“. Şi, în acelaşi timp, când îi împărtăşeşti celeilalte părţi propriile temeri, se deschide posibilitatea ca şi ceilalţi să empatizeze cu tine. Aşa cum vom vedea în ultimul capitol al acestei cărţi, empatia este una dintre principalele chei pentru înfrângerea conflictului, violenţei şi prejudecăţii – soluţia la atât de multe probleme omeneşti, cu o neîntrecută putere de transformare.

La sfârşitul săptămânii petrecute la Dharamsala, s-ar fi zis că înaintasem binişor. În acea săptămână, pe când îl ascultam pe Dalai Lama, am simţit că începe să se contureze o imagine mai limpede a originilor violenţei şi a naturii emoţiilor noastre distructive. De asemenea, Dalai Lama m-a făcut să privesc cu alţi ochi natura noastră umană fundamentală (nu era un lucru la care aveam obiceiul să mă gândesc), precum şi să cuget la sursele răului omenesc. În cele din urmă, am simţit că mi-a împărtăşit câteva strategii practice eficiente, printre care şi o abordare utilă a înfruntării fricii.

La sfârşitul săptămânii m-am gândit şi la seria anterioară de discuţii din Dharamsala. Am simţit că fusese la fel de fructuoasă, având ca rezultat o cunoaştere mai profundă a prejudecăţii şi a căilor prin care puteam începe să depăşim gândirea de tipul Noi şi Ei. Nu numai atât, dar prima chestiune de care a vorbit, identificarea însingurării şi alienării din ce în ce mai mari din societatea noastră şi erodarea sentimentului comunităţii, a sentimentului de legătură, era ceva la care nu mă gândisem niciodată, însă, după ce le-a menţionat el, era ca şi cum îmi căzuse un văl de pe ochi – nu numai că am văzut pretutindeni dovezi ale lor, dar importanţa lor pentru fericirea oamenilor părea incontestabilă, şi m-am întrebat cum de nu observasem asta înainte.

Şi totuşi, oricât de productive mi s-au părut conversaţiile noastre, nu eram mulţumit pe deplin. Tot mi se mai părea că lipseşte ceva. Desigur, una dintre piesele lipsă era uşor de identificat: chiar dacă identificaserăm rădăcinile violenţei în emoţiile distructive, mi se părea că nu cercetaserăm în mod adecvat strategiile prin care să fie înfruntate, să fie învinse. Însă mai era ceva, alt factor lipsă mai greu de identificat. Am simţit că obiectul principal al discuţiilor noastre, explorarea părerilor lui Dalai Lama despre găsirea fericirii în lumea noastră zbuciumată, fusese atins. Era limpede că el vorbise direct despre diferite probleme sau aspecte omeneşti care pot să afecteze atât fericirea indivizilor, cât

şi pe cea a societăţilor. Opiniile sale păreau valide, ca întotdeauna, şi sfaturile sale practice păreau folositoare. În cele din urmă, după ce am chibzuit o vreme, mi-am dat seama ce anume îmi provoca nemulţumire. S-ar fi zis că atacasem problemele sau aspectele fragmentar, bucată cu bucată, dar până acum semănau cu o culegere de subiecte. Până acum nu părea să existe vreun fel de abordare preponderentă, vreo temă sau cadru unificator puternic care să poată fi folosit ca ghid, ajutându-ne să rămânem pe calea către creşterea fericirii personale şi către o lume mai bună. Desigur, aceasta nu avea să fie ultima noastră întâlnire, aşa că mi-am păstrat nădejdea că, în cele din urmă, lucrurile aveau să se aşeze la locul lor.

PARTEA A III-A
FERICIREA ÎNTR-O LUME ZBUCIUMATĂ

10
Cum să faci faţă unei lumi zbuciumate

Au trecut doi ani de la ultima noastră serie de discuţii, în Dharamsala. Acele conversaţii, având loc nu mult după 11 septembrie, se concentraseră pe teme legate de agresivitate, violenţă şi frică, varietăţile mai sumbre ale comportamentului uman. De atunci am asistat la invadarea Afghanistanului, cu răsturnarea regimului opresiv al talibanilor, şi la invadarea Irakului, cu răsturnarea lui Saddam Hussein. S-ar fi zis că tot timpul izbucneşte un fel sau altul de violenţă, într-o regiune sau alta a lumii, pe scară mică sau mare, de scurtă durată sau pe termen lung. S-ar fi zis că violenţa va fi mereu folosită pentru a stinge conflictele. Lumea nu părea să fie mult mai aproape de transpunerea în fapt a viziunii lui Dalai Lama despre un loc în care ne simţim legaţi între noi, în largul nostru în orice companie, în care domneşte blândeţea noastră fundamentală, o lume în cea mai mare parte fără violenţă sau teamă, doar cu unele încăierări inevitabile între oameni, pe ici, pe colo. Şi totuşi, el nu-şi pierdea nădejdea. Eram abia la începutul secolului. Încă mai era timp pentru asemenea schimbări.

Dar, mă întrebam, cu dificultăţile din lumea de azi, cum de-şi păstra nădejdea? Pe ce se baza optimismul lui? Şi, pe acest fundal de probleme grele ale societăţii, la care se adaugă stresul din viaţa de zi cu zi, fiecare dintre noi mai are şi propriile greutăţi. Prin urmare, ne-am confruntat cu o întrebare fundamentală: cum am putea afla fericirea într-o lume atât de zbuciumată?

Dalai Lama a venit în SUA cu un alt turneu de conferinţe, de astă dată la Tucson. În intervalul scurs de la ultima noastră serie completă de discuţii din India am continuat să ne întâlnim ocazional, dar o vreme am abordat alte subiecte, vorbind despre chestiuni legate de economie, bogăţie, stil de viaţă, lăcomie, consumerism, bogaţi şi săraci.[7] De asemenea, l-am însoţit în alte turnee de conferinţe, dar, dat fiind că programul lui era foarte rigid în timpul turneelor din străinătate, în general nu era momentul potrivit pentru a solicita întâlniri în care să discutăm în profunzime subiecte complexe.

7. Aceste discuţii vor apărea, în cele din urmă, într-unul dintre celelalte volume ale seriei despre „Arta fericirii“ (n.a.).

Însă la Tucson lucrurile stăteau altfel. Aici, în statul în care locuiesc, Arizona, am avut cu mulţi ani în urmă primele discuţii despre fericirea omenească, care au alcătuit în cele din urmă *Arta fericirii*. Era prima oară când Dalai Lama revenea în Arizona. Aşadar, după mai bine de un deceniu, iată-ne examinând din nou subiectul fericirii omeneşti. Decorul deşertului Sonora, printre dealurile stâncoase, cactuşii *saguaro* şi aroma delicată a tufărişului, avea un aer melancolic. Într-un fel, părea potrivit să ne continuăm discuţiile aici, într-un loc care amintea de ciclurile vieţii, cicluri veşnic schimbătoare, rotindu-se în jurul unui miez neschimbător – veşnica întrebare: „Cum să găseşti fericirea?“

Dalai Lama avea în faţă o zi plină. În afară de un prânz scurt luat de unul singur în apartamentul din hotel, practic fiecare minut din timpul lui fusese deja alocat. În acea săptămână ţinea o serie de lecţii despre unul dintre textele budiste preferate, *Bodhicaryavatara*, scris de Shantideva. Lecţiile lungi programate în fiecare dimineaţă şi după-amiază lăsau puţin timp pentru alte activităţi. De obicei, cele câteva clipe libere pe care le avea între evenimentele publice sau private erau umplute cu scurte audienţe particulare. În acest caz însă, datorită relaţiilor mele locale, organizatorii vizitei lui Dalai Lama la Tucson au avut amabilitatea să ajute la obţinerea câtorva intervale de timp mai mari în care să ne întâlnim, după ce lua micul dejun sau când termina lecţiile de după-amiază.

La prima noastră întâlnire, am ajuns în apartamentul lui de la hotel dimineaţa foarte devreme. Dimineaţa nu e momentul meu preferat, aşa că de-abia terminasem prima ceaşcă de cafea şi încă nu făcusem ochi de-a binelea. Când am intrat în living, Dalai Lama a ieşit din dormitor cu pasul iute şi zâmbetul cald, întâmpinându-mă cu vioiciune şi într-o dispoziţie excelentă. Aşa cum obişnuia în călătorii, se trezise la ora 4, petrecuse peste trei ore în meditaţie şi rugăciune şi

îşi terminase micul dejun simplu, *tsampa* tradiţională tibetană. Acesta era pentru el cel mai bun moment al zilei.

Am început o mică discuţie generală preliminară, în timp ce el îşi scotea şlapii de cauciuc ponosiţi şi se aşeza cu picioarele încrucişate, desculţ, într-un fotoliu capitonat, uriaş. Cu toate că, după standardele statului Arizona, temperatura de la începutul toamnei era o schimbare bine-venită după vara fierbinte, Dalai Lama, căruia, în general, nu-i place vremea prea caldă, a comentat despre căldura deşertului, în timp ce eu m-am instalat pe canapeaua din faţa lui şi mi-am pregătit carnetele. Mi-am pus pe masa joasă dintre noi reportofonul şi am vorbit un pic despre întoarcerea lui la Tucson, după atâţia ani. Dar, cum aveam atât de multe probleme despre care voiam să vorbim, în scurt timp ne-am reluat vechile conversaţii de unde le lăsaserăm la Dharamsala.

Pătrunzând iute chiar în miezul problemei de care ne ocupam, cum să afli fericirea în lumea noastră zbuciumată, am început:

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, când ne gândim la toate aceste probleme din lume care subminează fericirea omului – violenţa, terorismul, prejudecata, sărăcia, precum şi prăpastia dintre bogaţi şi săraci, mediul şi toate celelalte – şi ne gândim cât sunt de ample toate astea, uneori pare imposibil… Vreau să zic, când este atâta suferinţă în lume, posibilitatea ca oamenii să afle fericirea adevărată pare uneori foarte îndepărtată.

— Howard, ascultă aici – am vorbit despre fericirea omului la nivelul unei societăţi. Şi, la acest nivel, condiţiile externe pot să aibă impact asupra fericirii celor care trăiesc în acea societate. Prin urmare, trebuie să ne străduim să învingem numeroasele probleme ale lumii de azi. Trebuie să facem efortul de a schimba lucrurile în orice fel ne stă în putere, chiar şi în feluri mărunte, aşa încât să se creeze condiţii sociale care să contribuie la atingerea unui grad mai mare de fericire pentru toţi membrii acelei societăţi. Acest lucru este important. Este responsabilitatea noastră. Dar, atunci când vorbim despre promovarea fericirii, trebuie să acţionăm la două niveluri, intern şi extern. Prin urmare, trebuie să ne străduim să rezolvăm problemele externe, dar, în acelaşi timp, trebuie să găsim o modalitate de a face faţă în interior, la nivel individual, ca să putem să ne păstrăm fericirea când ne confruntăm cu problemele lumii.

— Aşadar, în acest punct, aş vrea să ne ocupăm de nivelul individual şi să cercetăm căile prin care putem găsi fericirea, în ciuda problemelor lumii, am zis eu.

— Foarte bine, a zis el.

— Ştiţi, am oftat, când sunt atât de multe probleme în lumea de azi, atâtea lucruri stresante şi greutăţi în viaţa de zi cu zi, pare, uneori, că modalitatea cea mai bună de a le face faţă ar fi să ignorăm, pur şi simplu, tot ce se petrece în jurul nostru, sau să ne călugărim. Dar asta nu poate fi soluţia.

— Da, lumea are o groază de probleme, a aprobat Dalai Lama. Dar nu-i nevoie să ne retragem din lume ca să fim fericiţi.

S-a întrerupt, întinzând mâna după o cană cu ceai de pe o măsuţă alăturată, apoi a continuat.

— Ştii, asta îmi aminteşte un pic de un moment din Germania în care cel care îmi lua interviul m-a întrebat dacă cred că stresul este un element caracteristic congenital al lumii moderne, al societăţii moderne.

— Şi ce i-aţi spus?

— I-am spus că nu! De fapt, dacă acest lucru ar fi adevărat, ar trebui să dăm năvală cu toţii într-un loc fără televizor, fără sisteme de comunicaţie, fără facilităţile moderne şi fără mâncare atât de bună! a răspuns Dalai Lama. În ceea ce mă priveşte, a continuat el, un astfel de loc, oriunde ar fi el, nu cred că ar fi neapărat unul plăcut, fără stres, în care să trăieşti! Aşadar, stările ca stresul şi neliniştea sunt interioare, în vreme ce condiţiile societăţii noastre sunt exterioare – nu ne creează în mod nemijlocit stresul. *Stresul şi aceste stări de spirit negative ţin de reacţia noastră la acele condiţii* şi demonstrează un anumit grad de incapacitate de a face faţă mediului nostru. Prin urmare, dacă stai să cugeţi, vei vedea că o mare parte din suferinţele vieţii nu se datorează cauzelor externe, ci unor evenimente interne, cum este apariţia emoţiilor perturbatoare. Şi cel mai bun antidot la această perturbare internă este să ne mărim capacitatea de a controla aceste emoţii şi să învăţăm cum să facem faţă mediului, situaţiilor negative etc.

— Ca totul să fie limpede, am spus, când vorbiţi despre „controlarea acestor emoţii“, vă referiţi la faptul că trebuie să învăţăm să ne reglăm emoţiile, sau, mai specific, la efortul de a învinge emoţiile negative, cum sunt furia, ura, lăcomia, invidia, descurajarea şi aşa mai departe? Cu alte cuvinte, vă referiţi la procesul de antrenare a minţii?

— Da, a spus el. În trecut noi doi am vorbit despre această antrenare a minţii, sau ceea ce eu numesc uneori disciplina interioară, ca metodă de creştere a fericirii, aşa că eu cred…

Sperând că nu va lăsa deoparte acest subiect pentru că vorbiserăm deja despre el, am intervenit rapid:

— Da, am vorbit despre asta, dar cred că e un punct foarte potrivit de la care

să pornim astăzi! Deoarece într-o serie de întâlniri din Dharamsala, acum câtva timp, discutam despre fapte rele şi violenţă, şi le-am aflat rădăcinile în emoţiile distructive, negative. În acele discuţii ne-am ocupat o vreme de emoţia negativă „teamă“, dar n-am ajuns la o discuţie mai profundă despre modalităţile de a le face faţă celorlalte, sau emoţiilor negative în general. Am vrut să ne întoarcem la acest subiect, aşa că azi ar fi minunat dacă am trece un pic în revistă învingerea emoţiilor negative! Nu strică niciodată o mică trecere în revistă a subiectelor importante, am spus. Şi apoi, înainte am discutat toate acestea doar în contextul dezvoltării personale, dar acum le discutăm într-un context diferit şi într-un cadru mai larg, al conştientizării factorilor sociali.

Cu o umbră de surâs pe chip, surâs care se arăta mai mult în ochi şi care cred că se datora faptului că-i plăcea entuziasmul meu faţă de acest subiect, a fost de acord cu cererea mea, spunând:

— Bine. Aşadar, această antrenare a minţii înseamnă cultivarea stărilor mentale pozitive şi învingerea stărilor de spirit negative, a emoţiile negative, sau ceea ce numim „emoţiile supărătoare“. Aşa cum am mai discutat, conform teoriei budiste, stările de spirit pozitive sunt cele care duc la creşterea fericirii. Emoţiile negative sau distructive ne perturbă mintea, distrugându-ne fericirea. Aceste emoţii supărătoare duc la creşterea suferinţei. Din punctul de vedere budist, considerăm că aceste calităţi mentale pozitive sunt antidotul stărilor de spirit distructive sau supărătoare – atunci când intensificăm emoţia pozitivă se produce o diminuare corespunzătoare a influenţei şi forţei emoţiei negative. Aşadar, în practica budistă există anumiţi factori mentali pozitivi care acţionează ca antidoturi specifice emoţiilor negative sau supărătoare corespondente – de exemplu, răbdarea sau îngăduinţa acţionează ca antidoturi pentru furie, compasiunea sau blândeţea iubitoare ca antidot al urii, şi factori cum sunt mulţumirea sau dorinţele modeste acţionează ca antidoturi ale invidiei şi lăcomiei şi aşa mai departe. A, şi încă ceva, a spus el, după o pauză. Vorbim aici despre această disciplină interioară. Dar, cum spun de obicei, această disciplină interioară trebuie să fie legată de disciplina etică, trebuie să acţionăm într-un mod etic. În vreme ce reducem emoţiile distructive, trebuie să ne străduim să învingem şi comportamentele distructive care le însoţesc, căci şi ele pot duce la nenorociri şi suferinţe. Aşadar, când creăm aceste calităţi mentale pozitive, schimbările interioare trebuie să fie traduse în comportamentul nostru, în felul în care interacţionăm cu alte persoane. Acest lucru este important.

Poate că într-o bună zi lumea va adopta pe larg principiile nonviolenţei, atunci când stupiditatea prejudecăţilor şi cruzimii rasismului vor fi în cea mai mare parte de domeniul trecutului, când sărăcia şi foamea vor fi eradicate, când drepturile fundamentale ale omului vor fi acordate tuturor, iar condiţiile sociale vor promova fericirea şi prosperitatea oamenilor. Într-o bună zi, poate. Când anume va veni acea zi nu se ştie. Dar un lucru *este* sigur: pentru schimbarea societăţii e nevoie de timp. Aşadar, rămâne întrebarea cum să facem faţă cel mai bine problemelor din lumea noastră şi să ne păstrăm totuşi fericirea, o întrebare de care Dalai Lama a început să se ocupe în acea dimineaţă. Prin urmare, ne-am întors încă o dată la nivelul individului, examinând abordarea interioară a fericirii, aşa cum o mai făcuserăm aici, în Tucson, cu mulţi ani înainte. Dar acum examinam aceste probleme într-un context social mai larg. Şi acum cercetarea ştiinţifică avea multe de spus despre validitatea concepţiei lui Dalai Lama despre fericire, dovezi care lipseau în momentul primei noastre discuţii.

În vreme ce-l ascultam cum schiţează concepţia sa generală despre modul de a înfrunta obstacolele din viaţă fără să ne pierdem fericirea, am fost uimit de paralelele cu cele mai recente descoperiri ştiinţifice. În anii care s-au scurs de când a apărut *Arta fericirii* am urmărit îndeaproape noile progrese ale cercetării ştiinţifice despre fericire şi emoţiile pozitive, şi acum începeam să văd că unele dintre rezultatele ştiinţifice cruciale aruncă o lumină nouă asupra viziunii lui Dalai Lama, care se bazează, firește, pe principii şi practici budiste străvechi.

Vorbind despre faptul că emoţiile noastre pozitive acţionează ca antidoturi la emoţiile negative, Dalai Lama a trecut în revistă câteva dintre principiile fundamentale ale concepţiei budiste despre fericire. Această concepţie se bazează pe ideea că, după ce ne-am satisfăcut cerinţele elementare ale supravieţuirii, fericirea este determinată mai mult de starea minţii noastre decât de circumstanţele, condiţiile sau evenimentele exterioare. Mai mult, din punctul de vedere budist, putem cultiva în mod deliberat fericirea prin antrenarea minţii, prin remodelarea perspectivei şi atitudinilor noastre. Din acest punct de vedere, ne putem cultiva fericirea aşa cum ne putem dezvolta orice altă aptitudine, prin antrenament şi practică.

Practica antrenării minţii începe prin familiarizarea noastră cu toate tipurile de stări de spirit sau emoţii pe care le-am putea avea în viaţa de zi cu zi, şi apoi clasificarea lor ca pozitive sau negative, în funcţie de ceea ce antrenează ele, în ultimă instanţă: intensificarea fericirii sau a suferinţei. Astfel, emoţii cum sunt compasiunea, blândeţea, toleranţa, iertarea, speranţa şi altele sunt recunoscute ca

emoţii pozitive. Aceste emoţii sunt legate de creşterea fericirii nu numai din perspectiva budistă; în ultimii ani, sute de studii ştiinţifice au arătat că emoţiile pozitive au efecte benefice asupra sănătăţii noastre fizice şi mintale, a relaţiilor şi succesului general în viaţă, inclusiv succesul în carieră şi prosperitatea financiară.

Desigur, mai există şi numeroase emoţii şi stări de spirit care pot să ducă la intensificarea suferinţei: ostilitatea, ura, anxietatea extremă, invidia, lăcomia, necinstea, prejudecata etc. Acestea sunt numite emoţii negative, chiar dacă în discuţiile noastre am folosit uneori diferite alte nume – cum ar fi emoţii distructive, emoţii perturbatoare sau *kleshas*, în limba sanscrită, cuvânt tradus uneori prin „emoţii supărătoare“ sau „amăgiri“. Chiar dacă de obicei sunt folosiţi termenii „emoţii pozitive“ şi „emoţii negative“, aceste categorii nu se limitează la ceea ce am defini în mod convenţional ca emoţii veritabile – de exemplu, cinstea, îngăduinţa sau modestia sunt incluse în rândul emoţiilor pozitive, în vreme ce necinstea sau lipsa autodisciplinei pot fi considerate emoţii negative. Dar, indiferent ce terminologie alegem, principiul-cheie budist este faptul că emoţia negativă şi antidotul ei sunt în mod fundamental incompatibile şi nu le putem trăi pe amândouă simultan – emoţia pozitivă alungă emoţia negativă, aşa cum apăsarea unui comutator alungă bezna. Prin urmare, pe măsură ce ne cultivăm emoţia pozitivă, intensificând-o, se produce o reducere corespunzătoare a emoţiei negative, întocmai aşa cum se toarnă apă rece în apă fierbinte – când turnăm mai multă apă rece se produce o scădere corespunzătoare a temperaturii apei fierbinţi.

În ultimul deceniu au apărut noi dovezi ştiinţifice care atestă în moduri surprinzătoare validitatea acestui principiu budist. De exemplu, într-un experiment de mare răsunet efectuat de dr. Barbara Fredrickson, unul dintre cercetătorii de frunte la nivel mondial din domeniul emoţiilor pozitive, împreună cu colegii săi de la Universitatea din Michigan, unui grup de subiecţi i-au fost induse stări de anxietate şi stres, spunându-li-se că au la dispoziţie doar câteva minute ca să pregătească un discurs care va fi citit şi evaluat de colegii lor. Aşa cum era de aşteptat, nivelurile de teamă şi anxietate au crescut brusc, împreună cu reacţia de stres fizic, care cuprindea accelerarea ritmului cardiac, creşterea tensiunii, vasoconstricţie periferică, încordarea muşchilor şi aşa mai departe. După ce a fost obţinută această reacţie de stres, subiecţilor li s-a spus că discursul a fost anulat şi nu mai trebuie să îndeplinească această sarcină. Uufff! Apoi experimentatorii au împărţit subiecţii în patru grupuri şi le-au indus fiecăruia altă emoţie prin prezentarea unor secvenţe de film despre care se ştia că stârnesc

amuzament (emoţie pozitivă „de stimulare intensă“), mulţumire sau seninătate (emoţie pozitivă „de stimulare scăzută“), tristeţe (emoţie negativă), precum şi un grup de control neutru (nu se stimula schimbarea emoţiei). Cercetătorii au constatat că subiecţii care au avut emoţii pozitive s-au debarasat de efectele anxietăţii mult mai repede decât grupul de control. Ei au descoperit, de exemplu, că ritmul cardiac şi tensiunea subiecţilor cu emoţii pozitive au revenit la normal mult mai repede decât la grupul de control, în vreme ce „grupului trist“ i-a trebuit mai multă vreme să-şi revină decât grupului de control – ceea ce a făcut-o pe Barbara Fredrickson să propună o nouă teorie despre funcţia emoţiilor pozitive. Şi-a numit teoria „the Undoing Hypothesis“ (Ipoteza Anulării) şi a propus ideea că emoţiile pozitive slujesc la „anularea“ sau contracararea efectelor mentale şi fizice ale emoţiilor negative: cu alte cuvinte, ideea că *emoţiile pozitive acţionează ca antidoturi la emoţiile negative*!

Aceasta are implicaţii directe pentru credinţa lui Dalai Lama, exprimată în faţa germanului care i-a luat interviul menţionat, că societatea modernă nu produce stres în mod automat. Desigur, nu încape îndoială că starea generală a lumii şi condiţiile societăţii moderne pot fi foarte stresante. Un fapt recunoscut pe larg de către oamenii de ştiinţă este că, din perspectiva evoluţiei, corpul şi creierul uman au fost proiectate pentru pleistocen, nu pentru societatea tehnologică şi industrială modernă. Am evoluat în grupuri mici în imensitatea savanei, nu în metropole uriaşe care se întind în toate părţile, cu oameni îngrămădiţi unii peste alţii, în clădiri înalte, care se avântă la sute de metri în aer. Corpul şi creierul nostru n-au fost programate să stea blocate în ambuteiaje, cu claxoanele mugind peste tot împrejur, să aibă şedinţe peste şedinţe cât e ziulica de lungă, să primească în ultimul moment sarcina de a face o prezentare de produse, să fie bombardate cu stimulare senzorială neîntreruptă de filme şi distracţii, să fie copleşite de e-mailuri la care n-au timp să răspundă, în vreme ce televizorul şi radioul raportează non-stop tot soiul de dezastre naturale şi provocate de om. Chiar şi zece minute de ştiri pot face să ţâşnească până la cer nivelul nostru de stres. Şi studiile au arătat că până şi zgomotul ambiental, pe care nici măcar nu-l observăm, ne solicită sistemul nervos, care nu a fost construit pentru aşa ceva.

Rezultatul acestor lucruri este adesea o stimulare cronică de nivel redus a reacţiei noastre de stres, pompând în organism hormoni de stres în feluri pentru care corpul nostru nu a fost proiectat. Aceşti hormoni de stres au fost proiectaţi să acţioneze rapid şi decisiv într-o izbucnire intensă de efort şi apoi să revină la normal; au fost proiectaţi pentru a face faţă ameninţării reprezentate de animale

de pradă şi agresori periculoşi, nu pentru a-şi face griji luni întregi din pricina unui examen, a problemelor financiare sau a pierderii serviciului. Sistemul nostru de reacţie la stres a fost destinat unei lupte rapide cu un tigru cu dinţi sabie, nu unei lupte îndelungate în faţa tribunalului, la divorţ. Ceea ce este bun pentru corpul nostru într-o criză care durează puţin poate fi foarte vătămător pe perioade îndelungate. Activarea pe termen lung a sistemului de reacţie la stres sau supraexpunerea cronică la hormonii de stres pot să altereze funcţionarea şi structura celulelor cerebrale care sunt esenţiale pentru memorie şi pot, de asemenea, să provoace numeroase probleme de sănătate. Şi apoi, pe tot acest fundal de stres cronic al vieţii moderne, mai trebuie să facem faţă şi unor situaţii adverse care ne supără, stârnind emoţii negative cum sunt furia sau anxietatea, asociate cu momente de vârf ale reacţiei de stres, reacţia „luptă sau fugă“.

Din fericire, aşa cum sugerează Dalai Lama, există o modalitate de a învinge aceste reacţii de stres cronice şi acute – şi, aşa cum arată experimentele Barbarei Fredrickson, emoţiile noastre pozitive pot să acţioneze ca antidoturi, inversând efectele negative ale reacţiei de stres. Desigur, aceasta ne conduce la o întrebare fundamentală, întrebarea-cheie: *Putem învăţa să ne reglăm emoţiile, să le aducem în mod voluntar sub control?* Şi vorbim aici despre o metodă de creştere susţinută a emoţiilor pozitive, nu doar de trăirea efemeră a unei emoţii pozitive pe care ne-o dă urmărirea unei secvenţe de film.

În continuarea conversaţiei noastre, Dalai Lama a răspuns la această întrebare. Reluându-ne discuţia despre cultivarea fericirii prin antrenarea minţii, Dalai Lama a explicat:

— Încă un lucru – pe lângă antidoturile specifice la emoţiile negative mai există un antidot general. După cum ştii, în tradiţia budistă, considerăm că toate emoţiile supărătoare îşi au rădăcinile în ignoranţă – concepţia greşită despre adevărata natură a realităţii. Prin urmare, antidotul ignoranţei, cunoscut ca „factorul Înţelepciune“, sau generarea de idei despre adevărata natură a realităţii, poate fi considerat un antidot general care poate să stârpească din rădăcini toate emoţiile negative. De asemenea, a adăugat el, în ceea ce priveşte aceste emoţii pozitive şi negative: din perspectiva budistă, spunem că emoţiile pozitive au o temelie solidă, bazată pe realitate, în vreme ce emoţiilor negative le lipseşte această temelie validă şi sunt, în general, bazate pe perceperea eronată sau pe distorsionarea realităţii. De exemplu, compasiunea faţă de altă persoană se bazează pe recunoaşterea faptului că cealaltă persoană, la fel ca noi înşine, îşi

doreşte fericire şi nu îşi doreşte suferinţă. Aceasta este o percepţie validă, face parte din realitate. Pe de altă parte, în cazul unei emoţii cum este ura, vom descoperi că de obicei se bazează pe perceperea individului ca sută la sută negativ sau rău, ca şi cum aşa ar fi natura permanentă, neschimbătoare, a acelei persoane. Aceasta este o distorsionare a realităţii, de vreme ce, dacă ne uităm mai atent, oricine are ceva pozitiv şi se poate schimba.

Am dat din cap, deoarece eram familiarizat cu aceste concepte din numeroasele sale discursuri la care am asistat, precum şi din discuţiile noastre particulare, şi apoi, dirijând conversaţia înapoi la ceea ce consideram că sunt chestiuni mai practice, am spus:

— Bun, pe moment, lăsând deoparte lucruri ca temelia validă sau stârpirea din rădăcini a tuturor emoţiilor negative, punctul principal este dezvoltarea capacităţii de a face faţă mediului nostru, obstacolelor şi stresului din viaţa de zi cu zi, şi găsirea fericirii. Prin urmare, dacă emoţiile pozitive sunt antidoturile, întrebarea logică este cum să le cultivăm… şi presupun că, în esenţă, principala întrebare aici este cum putem învăţa să facem faţă…

Anticipând restul întrebării mele, Dalai Lama a continuat:

— Aşadar, cred că *în mare măsură atitudinea şi percepţia noastră joacă aici un rol-cheie. Un lucru este sigur: e limpede că felul în care vedem lumea din jurul nostru, în care îi vedem pe ceilalţi şi în care interpretăm circumstanţele şi evenimentele din jurul nostru pot să afecteze felul în care reacţionăm la mediul nostru, la lumea noastră şi la problemele ei. Aceasta este perspectiva noastră fundamentală. Şi cred că se leagă în mod nemijlocit de capacitatea noastră de a face faţă problemelor şi de a ne păstra fericirea*. Prin urmare, trebuie să fim atenţi la acest nivel şi să ajungem la o perspectivă şi la atitudini care ne dau putere şi ne pot ajuta să facem faţă.

— Ei bine, Sanctitatea Voastră, mi se pare că pun iar şi iar acelaşi soi de întrebare – am râs –, dar aş vrea să ştiu dacă puteţi propune nişte metode mai specifice sau concrete care să ne ajute să facem faţă. De exemplu, cum reuşim să ajungem la o perspectivă care să ne dea forţă?

Dalai Lama a râs.

— Iar eu spun şi iar spun că soluţia este: „*Fii realist!*“ Acest „fii realist“… Aş zice că pentru mine e aproape ca o mantră… „abordare realistă… abordare realistă…“ atunci când avem de-a face cu probleme. De exemplu, în lupta noastră pentru libertatea Tibetului, eu am pledat întotdeauna, aşa cum ştii, pentru abordarea realistă, care implică renunţarea la cererea de independenţă deplină şi

străduania de a obţine o autonomie reală. Se ştie că unii dintre criticii mei tibetani, care cer insistent independenţă deplină, au spus că expresia mea „abordare realistă“ îi calcă pe nervi rău de tot! *Deci, oricum, eu cred că baza acestui fel de atitudini şi perspective care sunt cele mai folositoare pentru a face faţă este gândirea realistă, abordarea realistă*. Pentru aceasta trebuie să investigăm şi să amplificăm conştientizarea realităţii situaţiei în care ne aflăm.

Cu toate că vorbiserăm despre această chestiune critică a gândirii realiste în trecut, în diferite contexte (ultima oară în contextul emoţiilor distructive), în această dimineaţă mi-a venit în minte un alt gând, o obiecţie pe care simţeam că ar putea s-o aibă unii oameni la poziţia lui.

— Ei bine, nu sunt sigur că toată lumea ar fi de acord cu asta, am zis. Cred că unii oameni ar putea spune că, cu cât devenim mai conştienţi de toate aceste probleme din lume, cu cât devine mai realistă gândirea noastră, cu cât cercetăm mai mult lucrurile, cu atât e mai mare probabilitatea de a descoperi tot soiul de probleme de care nu ştiam. Am putea descoperi că societatea noastră oferă mai multe probleme decât rezolvări şi aşa mai departe. N-aş putea spune dacă asta ne va face mai fericiţi, mai mulţumiţi, sau mai degrabă ne va face să ne simţim şi mai copleşiţi, nefericiţi şi deprimaţi. Ce vreau să zic e că, dacă sunt îngrijorat de problema armelor nucleare, cercetez şi descopăr „realitatea“ că încă mai există depozite de rachete peste tot în jurul zonei în care locuiesc, asta n-o să mă facă să dorm mai bine noaptea. (Sau, dacă devin mai „conştient“ de „realitatea“ încălzirii globale sau ceva de genul ăsta, mai degrabă o să mă deprime decât o să mă facă mai fericit.)

— Iarăşi, e o chestiune de perspectivă, a spus el, şi de adoptare a perspectivei corecte – deoarece o astfel de descoperire ar putea, de asemenea, să intensifice impresia de urgenţă a problemei şi să ne dea impulsul de a ne alătura unui grup, sau de a deveni mai activi în plan politic, sau de a încerca să facem ceva în privinţa acelei probleme. Când recomand această metodă a gândirii realiste, de amplificare a conştientizării şi de apropiere de realitate, este foarte important să înţelegem ce înseamnă această „perspectivă realistă“. De exemplu, nu sugerez că trebuie să privim doar problemele lumii, sau doar realitatea aspectelor negative ale situaţiei. Aceasta nu este decât o parte a realităţii. *O abordare cu adevărat realistă înseamnă examinarea tuturor unghiurilor şi faţetelor oricărei situaţii* –
în asta intră şi cele bune, şi cele rele, nu numai cele rele. Viaţa are întotdeauna probleme, dar şi momente bune. *Aşadar, cred că temelia dezvoltării acestei abordări sau atitudini realiste este privirea lucrurilor dintr-o perspectivă mai*

largă. Dacă analizăm, dacă investigăm, vom descoperi că există multe moduri de a privi o problemă. De exemplu, în loc să privim doar circumstanţele imediate, uneori poate fi util să privim lucrurile pe termen lung. Aşadar, în general, vorbim aici despre o viziune mai echilibrată, o viziune completă. Aceasta este o viziune mai realistă. Ea implică dezvoltarea unui gen flexibil de gândire, capabil să privească o situaţie din mai multe unghiuri. *Cred că în trecut am discutat despre faptul că emoţiile distructive tind să distorsioneze realitatea şi să ne îngusteze perspectiva. Aşadar, pentru a învinge emoţiile negative trebuie să contracarăm aceasta prin adoptarea unei perspective mai largi, holistice*.

— Sanctitatea Voastră, spuneţi că există mai multe moduri de a vedea lucrurile în mod realist, dintr-o perspectivă mai largă, şi că aceasta poate să învingă emoţiile negative şi să ne ajute să facem faţă problemelor.

— Aşa este.

— Puteţi să descrieţi una dintre aceste modalităţi şi să explicaţi în ce fel ne ajută?

Dalai Lama a tăcut o vreme, apoi a spus:

— Cred că putem începe cu însăşi atitudinea noastră faţă de probleme şi suferinţe, în general… Cred că, dacă avem o atitudine realistă şi înţelegem că e firesc să apară probleme de un fel sau de altul, că ele fac parte, pur şi simplu, din viaţă, vom înfrunta mai eficient problemele atunci când apar.

— Cum ne va ajuta aceasta să înfruntăm în mod mai eficient problemele, în loc să ne deprime? am întrebat.

— De exemplu, dacă avem această atitudine, nu vom fi prea surprinşi când se ivesc problemele – vom fi mai capabili să le înfruntăm direct, cu mai puţină teamă, tinzând mai puţin să le evităm sau să ne prefacem că nu există. Vom putea să ne folosim energia încercând să găsim o soluţie, nu s-o cheltuim cu veşnica senzaţie că e nedrept, înfuriindu-ne şi supărându-ne că trecem prin aşa ceva, sau căutând vreo persoană sau instituţie pe care să dăm vina şi apoi să ne îndreptăm toată furia împotriva acelui „izvor“ al tuturor problemelor noastre. Desigur, a avea atitudinea cuvenită faţă de suferinţă nu este decât o parte. Mai trebuie şi să găsim alte modalităţi de a vedea lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, să investigăm din unghiuri diferite modalităţile de percepere a problemelor noastre, să descoperim o perspectivă care ne poate ajuta să facem faţă atunci când se ivesc necazurile, dar o perspectivă bazată pe realitate.

Într-o dimineaţă, doi oameni mergeau cu maşina la o şedinţă foarte importantă şi era deja foarte târziu. Pe drum au avut o pană de cauciuc. Nu mai e nevoie să spunem că pasagerul s-a înfuriat, dar a observat că şoferul a rămas complet calm, netulburat de situaţie, şi s-a apucat pe dată să schimbe roata. În vreme ce schimbau roata, pasagerul a devenit tot mai agitat, dar şoferul şi-a văzut de lucru, netulburat. În cele din urmă, pasagerul n-a mai putut răbda şi a întrebat: „O să întârziem de-a binelea, cum poţi să fii atât de calm?“ Iar cel de la volan a zis, aproape voios: „Asta e numărul trei!“ Nemulţumit, fireşte, pasagerul i-a cerut să-i explice, iar el a zis: „Acum mulţi ani, când am început să conduc maşina, am citit o statistică despre numărul mediu de pene de cauciuc pe care o să le aibă automobiliştii pe perioada în care conduc. Aşa că am hotărât pe loc să mă aştept la partea de pene de cauciuc care îmi revine – care, fie vorba între noi, încă n-a ajuns la medie – şi, în acelaşi timp, mi-am dat seama că, indiferent când sau unde o să fac o pană, pot băga mâna-n foc că n-o să fie niciodată într-un moment potrivit. Mi-am zis că ăsta nu-i decât unul dintre costurile normale ale comodităţii de a conduce o maşină, cum e plata pentru benzină sau ulei. Aşadar, nu-i decât una dintre penele de cauciuc care-mi revin, asta-i tot.“

Cineva mi-a spus această poveste demult, şi mi s-a şters treptat din minte originea ei, dar povestea mi-a rămas în cap, ieşind la iveală din când în când, când începea să mi se pară că evenimentele de toate zilele conspiră împotriva mea. Această poveste ilustrează principiile discutate cu Dalai Lama în acea dimineaţă, arătând că acceptarea problemelor ca pe nişte fapte fireşti din existenţa omenească poate să ajute la reducerea agitaţiei şi a emoţiilor negative inutile. De asemenea, ilustrează principiul mai general că o „perspectivă realistă“, bazată pe contemplarea problemei dintr-o perspectivă mai amplă, poate să ne ajute să-i facem faţă.

Pas cu pas, Dalai Lama a continuat să dezvăluie o abordare plină de forţă a găsirii fericirii în lumea noastră zbuciumată, o metodă de a face faţă problemelor din viaţa de zi cu zi fără să fim copleşiţi de deznădejde, descurajare sau teamă. După ce a spus că, din perspectiva budistă, emoţiile pozitive pot să acţioneze ca antidoturi specifice la stările de spirit negative, a continuat cu identificarea unui panaceu, un antidot general care poate să elimine deplin toate emoţiile negative, distrugându-le rădăcina, ignoranţa noastră fundamentală. În acest context, „ignoranţă“ nu înseamnă simpla lipsă a informaţiilor sau cunoştinţelor. Aici, termenul se referă la o lipsă fundamentală de conştientizare a adevăratei naturi a realităţii, care este cunoscută ca „vid“. Implică un gen mai activ de percepere eronată sau înţelegerea greşită a realităţii, o prăpastie între felul în care par lucrurile şi felul în care sunt cu adevărat. Conform teoriei budiste, perceperea directă a naturii supreme a realităţii, „înţelegerea vidului“, purifică mintea de toate tendinţele negative şi are ca rezultat o stare de iluminare, în care suntem

eliberaţi de orice suferinţă şi de *Samsara*, cercul nesfârşit al naşterii, morţii şi renaşterii.

Acesta este un lucru greu de făcut; conform scrierilor budiste, poate fi nevoie de nenumăraţi eoni de vieţi ca să ajungi într-o astfel de stare! Aşadar, întrebarea evidentă este: ce relevanţă are aceasta pentru noi, care nu suntem budişti practicanţi, sau pentru cei care nu vor să aştepte nenumăraţi eoni de vieţi ca să fie fericiţi? Cum se aplică la aceia dintre noi care ne străduim să facem faţă lumii noastre zbuciumate şi să aflăm în ea un strop de fericire şi pace?

Conform filozofiei budiste, există două niveluri ale realităţii, cea supremă şi cea convenţională. Natura supremă a realităţii, aşa cum am spus, se referă la conceptul de „vid“, şi perceperea directă a „vidului“ apare ca rezultat al împlinirilor spirituale. Realitatea convenţională se referă la viaţa de fiecare zi, realitatea bunului-simţ, acceptarea realităţii tuturor lucrurilor care par să fie reale. *În acelaşi fel, ne putem referi la două niveluri ale fericirii*. Într-una dintre conversaţiile noastre de acum câţiva ani, Dalai Lama a spus despre Iluminare sau Eliberare că este „cea mai mare fericire“. Aceasta este fericirea supremă. Scopul seriei „Arta fericirii“ este mult mai modest, dar nici el nu e întotdeauna uşor de atins: ajungerea la o mai mare fericire de zi cu zi şi mulţumire în viaţă. Aceasta este fericirea convenţională.

Cu această ultimă parte, ne putem întoarce la ideile exprimate de Dalai Lama în discuţia noastră, începând să punem toate lucrurile la locul lor. Aşa cum am văzut, modalitatea lui Dalai Lama de a afla fericirea în lumea noastră zbuciumată este „abordarea realistă“, dezvoltarea unei „perspective realiste“, pentru care trebuie „să investigăm şi să amplificăm conştientizarea realităţii situaţiei în care ne aflăm“. Aici el se referă la realitatea convenţională. Este un fel de metodă-panaceu de tratare a problemelor din viaţa de zi cu zi, de a face faţă adversităţii, de a cultiva emoţiile pozitive şi de a învinge emoţiile negative, care sunt cauza unei părţi atât de mari din suferinţa noastră. Astfel, putem vedea paralele directe la cele două niveluri ale realităţii: conştientizarea naturii supreme a realităţii „*vid*“ duce la „fericirea supremă“, iar conştientizarea realităţii convenţionale din viaţa de zi cu zi duce la fericirea convenţională. Ambele pot fi privite ca antidoturi generale la emoţiile şi stările de spirit negative – antidotul „suprem“ stârpeşte din rădăcini toate stările de spirit negative, iar antidotul „convenţional“ (care este subiectul cercetat aici) elimină emoţiile şi stările de spirit negative, sau le reduce destul de mult ca să ne putem bucura de o viaţă fericită.

În sfârşit, punând în paralel metoda lui Dalai Lama de a învinge emoţiile

negative (şi de a obţine fericirea) şi cele mai recente studii ştiinţifice despre fericire, putem adăuga o teorie ştiinţifică mai recentă despre emoţiile pozitive. Am văzut mai devreme că „Ipoteza Anulării“, emisă de Barbara Fredrickson, a adus dovezi în sprijinul teoriei că emoţiile pozitive acţionează ca antidoturi ale emoţiilor negative. Aceasta poate fi pusă în paralel cu teoria budistă despre un „antidot general“ al tuturor emoţiilor distructive. Teoria ei, „Modelul de lărgire şi construire a emoţiilor pozitive“, ajută şi el la explicarea faptului că metoda lui Dalai Lama este atât de puternică şi eficientă.

Până în deceniul trecut, cea mai mare parte a cercetării ştiinţifice despre emoţiile omeneşti s-a concentrat pe emoţiile negative. Rezultatul a fost că specialiştii în neuroştiinţe şi în psihologia evoluţionistă au creat teorii coerente despre motivul evoluţiei emoţiilor negative, explicând că i-au ajutat să supravieţuiască pe strămoşii noştri îndepărtaţi. Din perspectiva evoluţiei, emoţiile negative au rostul lor. Dar atunci când căutăm motivul pentru care avem emoţii pozitive, vrând să aflăm în ce fel au ajutat *ele* la adaptare din perspectiva evoluţiei, în ce fel ne-au ajutat să supravieţuim, lucrurile nu prea au sens. Spre deosebire de emoţiile negative, fiecare fiind asociată cu tendinţe specifice „gândire–acţiune“ care ne stimulau să acţionăm într-un fel care să ne ajute să supravieţuim, emoţiile pozitive nu păreau să ne stimuleze să facem ceva anume; doar ne spuneau, poate: „Hei! Asta-i *bine* – ţine-o tot aşa, nu schimba nimic!“ E uşor de văzut că plăcerea fizică, legată de bucuria oferită de hrană sau de actul sexual, a jucat un rol în supravieţuire şi reproducere, dar valoarea din punctul de vedere al adaptării a multe alte emoţii pozitive rămâne în mare măsură un mister.

Partea de *construire* din teoria „lărgire şi construire“ spune că emoţiile negative au fost destinate să ne ajute să supravieţuim atunci când eram în pericol, în vreme ce emoţiile pozitive au fost destinate acelor momente în care eram în siguranţă, şi scopul lor era să construiască resurse fizice, intelectuale şi sociale pe care să le putem folosi în viitor şi care să ne crească şansele de supravieţuire. Acestea sunt emoţiile asociate cu invenţiile şi descoperirile, cu gândirea unor noi strategii de obţinere a resurselor şi a unor modalităţi de adaptare la mediu. Şi acestea sunt emoţiile care ajută la crearea de legături sociale ce îşi vor arăta roadele în viitor, când s-ar putea să avem greutăţi şi să trebuiască să cerem ajutor. Pe măsură ce oamenii au evoluat şi au ajuns să trăiască mai mult, cu siguranţă că avea rost să se gândească la viitor şi să-şi adune câteva resurse de care să se folosească mai târziu.

Într-unul dintre experimentele originale care demonstrează efectul de „lărgire“

a emoţiilor pozitive, Barbara Fredrickson şi colegii săi au adunat subiecţi, i-au împărţit în grupuri şi i-au indus fiecărui grup o emoţie diferită, punându-i să se uite la secvenţe scurte de film care stârneau o anumită emoţie, cum ar fi amuzament, mânie sau spaimă. Apoi au evaluat efectul emoţiei asupra capacităţii participantului de a avea vederi largi sau înguste, de a percepe „tabloul general“ sau de a se concentra pe amănunte. Au făcut acest lucru în mai multe feluri. De exemplu, într-un experiment, au folosit o „sarcină de procesare vizuală globală-locală“ – le-au arătat o diagramă cu diferite forme geometrice, figura „standard“. Apoi le-au arătat alte două diagrame şi le-au cerut să spună care din ele se aseamănă cel mai mult cu cea standard. Nici una din alegeri nu era „corectă“ sau „greşită“; una din figurile comparate se asemăna cu cea standard prin forma generală, sau „configuraţia globală“, iar cealaltă se asemăna cu prima mai mult prin amănunte, sau „elementele locale“. Rezultatele au arătat că subiecţii care simţeau emoţie pozitivă tindeau să „vadă tabloul general“ şi alegeau figura care se asemăna cu forma globală. Cei care aveau o stare neutră sau negativă tindeau să dovedească un tipar de gândire mai îngust, concentrându-se pe amănunte. De la experimentul original, Barbara Fredrickson şi alţii au efectuat multe experimente similare, indicând în mod concludent unele dintre aceste diferenţe fundamentale de gândire între persoanele aflate într-o dispoziţie pozitivă şi cele aflate în dispoziţie negativă.

Altă cercetătoare, Alice Isen, de la Universitatea Cornell, unul dintre adevăraţii pionieri ai cercetării despre emoţiile pozitive, a investigat timp de mai bine de două decenii efectele emoţiilor pozitive asupra gândirii, acumulând nenumărate dovezi care demonstrează efectul lor de lărgire. De exemplu, într-unul dintre studii a indus un sentiment pozitiv unui grup de subiecţi şi i-a pus să efectueze exerciţii de asociere a cuvintelor. Le-a dat o listă de trei cuvinte – de exemplu, „cositoare“, „străin“ şi „atomic“ (răspunsul era „putere“). A constatat că subiecţii care se simţeau fericiţi s-au descurcat în mod semnificativ mai bine decât cei din grupul de control. Scopul cercetării ei iniţiale prin această metodă era studierea efectelor emoţiilor pozitive asupra creativităţii, însă din experimente ca acesta a reieşit limpede, de asemenea, că emoţiile pozitive ne ajută să vedem lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, spre deosebire de efectul de îngustare pe care îl au emoţiile negative.

Pe acest fundal, dacă ne uităm din nou la „abordarea realistă“ a lui Dalai Lama, constatăm brusc că vorbele lui încep să sune familiar! Tehnica sau metoda principală pe care o recomandă pentru cultivarea acestei perspective realiste este

să privim situaţiile nefavorabile dintr-o perspectivă mai largă, din unghiuri diferite, să contemplăm „tabloul general“, să adoptăm o perspectivă pe termen lung, să cultivăm un mod de gândire flexibil care ne permite să vedem lucrurile în feluri noi şi aşa mai departe. Acesta este exact tipul de gândire pe care cercetătorii l-au asociat cu emoţiile pozitive în experimente recente.

Aici apare o întrebare crucială. Cercetările arată că, în general, emoţiile noastre pozitive sau fericirea ne lărgesc perspectiva. Dalai Lama propune teoria opusă – că ajungerea la o viziune mai largă, la o perspectivă mai amplă şi mai realistă (folosindu-ne capacitatea de raţionare, analiză, logică etc.), este o metodă eficientă de a face faţă lumii noastre zbuciumate şi de a rămâne fericiţi. Aşadar, emoţiile pozitive pot să *ducă la* acest tip de perspectivă despre care vorbeşte Dalai Lama, dar opusul este oare adevărat? Cu alte cuvinte, cultivarea deliberată a unei perspective mai largi, privirea problemelor din unghiuri diferite etc. duc la emoţii *mai* pozitive?

Într-un cuvânt, *da*! Studiile efectuate de Barbara Fredrickson şi ceilalţi au arătat că acesta este un drum cu două benzi: emoţiile pozitive duc la gândirea lărgită, iar practicarea gândirii lărgite duce la emoţii pozitive. Rezultatul este ceea ce cercetătorii numesc „spirală ascendentă“, în care cu cât practicăm mai mult gândirea lărgită, cu atât trăim mai multe emoţii pozitive şi fericire, lucru care, la rândul său, duce la o perspectivă lărgită şi aşa mai departe.

Pare să nu încapă îndoială că, dacă privim situaţiile dintr-o perspectivă lărgită, aceasta ne ajută să cultivăm mai multe emoţii pozitive şi ne poate ajuta să facem faţă în mod mai eficient problemelor din viaţa de zi cu zi. Desigur, există anumite emoţii sau stări de spirit pozitive care au o valoare şi o importanţă deosebit de mare atunci când avem de-a face cu unele dintre cele mai grave şi refractare probleme din lumea de azi: speranţa, optimismul şi flexibilitatea.

Şi aşa, în dimineaţa următoare ne-am întors la aceste subiecte critice.

11
Speranţa, optimismul şi flexibilitatea

Speranţa

Primăvara este anotimpul speranţei. Şi în fiecare primăvară, când suporterii echipei Chicago Cubs umplu stadionul Wrigley Field la primul meci din sezon al echipei de baseball, în fiecare inimă există aceeaşi convingere sinceră: „Ăsta-i anul! Ăsta-i anul în care o să câştige Cupa Mondială!“ Şi în fiecare toamnă, când se răceşte afară şi zilele încep să se scurteze, cu visurile de campioni spulberate, în fiecare inimă e un singur gând: „Las’ că vine el, anul viitor!“ Şi ce anume îi face pe suporteri să se îmbulzească pe stadion în anul următor, strigând iar: „Ăsta-i anul!“, *chiar dacă echipa lor n-a mai câştigat Cupa Mondială din 1908*? E speranţa.

Speranţa este una dintre resursele interioare cele mai preţioase pe care le are omenirea. Şi spre speranţă ne îndreptăm acum atenţia.

— Sanctitatea Voastră, am început eu, ieri aţi pomenit beneficiile aduse de acceptarea faptului că problemele şi suferinţa cu siguranţă se vor ivi în viaţa noastră. Dar îmi ziceam totuşi că, în ciuda beneficiilor adoptării acestei perspective de un realism sumbru despre care vorbeaţi, cu toate problemele care sunt în lume, e sigur că uneori lucrurile pot să pară descurajante.

— Iată de ce avem nevoie de mai multe feluri de abordare, a răspuns Dalai Lama, şi de feluri diferite de a privi problemele noastre. De exemplu, chiar dacă ne gândim la unele dintre cele mai mari probleme din societate, chestiuni cum sunt mediul şi aşa mai departe, şi ne simţim nefericiţi sau neajutoraţi, când le privim dintr-o perspectivă mai largă vedem că multe dintre ele sunt provocate de inteligenţa omului, de folosirea greşită a inteligenţei omului, fără să fie contrabalansate de valori umane, de bunătate. De exemplu, inteligenţa ne-a dus la dezvoltarea tehnologiilor moderne, dar, fără sentimentul răspunderii, tehnologia poate să producă dezastre. Însă, dacă anumite probleme sunt provocate sau create

de inteligenţa omului, atunci aceeaşi inteligenţă poate fi folosită pentru a găsi o soluţie, dacă există voinţa de a o face, ghidată de motivaţia corectă.

— Păi, chiar dacă putem găsi soluţii, cred că mulţi oameni tot pot să fie descurajaţi, deoarece problemele sunt foarte complicate şi rezolvarea lor pare să fie atât de înceată.

— Iată de ce cred că este atât de important să cultivăm o atitudine care ne permite să ne păstrăm speranţa. Speranţa poate influenţa foarte mult felul în care reacţionăm la probleme şi greutăţi.

— Aşadar, de vreme ce speranţa este atât de importantă în lumea de azi, mă întreb dacă n-aţi putea să vorbiţi un pic mai mult despre ea şi despre cum să o cultivăm.

— Da… despre speranţă… cred că, dintr-un punct de vedere, putem spune că însăşi existenţa noastră este susţinută de speranţă. Vezi tu, aşa cum am discutat de multe ori, lucrul fundamental la care aspiră toţi oamenii este găsirea fericirii, învingerea suferinţei. S-ar putea să mergem la culcare frământaţi de multe probleme. Dar mergem la culcare sperând că ne vom trezi a doua zi dimineaţa! a chicotit, apoi a continuat. Şi apoi, a doua zi dimineaţa, într-un fel, speranţa este cea care ne motivează să ne dăm jos din pat şi să trăim mai departe – speranţa că în cele din urmă vom izbuti să ajungem la fericire, speranţa că, într-un fel sau altul, vom fi în stare să învingem obstacolele. Mai putem avea şi alte ţeluri, şi speranţa este cea care ne permite să ne continuăm strădania de a atinge acele ţeluri. Aşadar, viaţa noastră este alimentată în mare măsură de speranţă.

Având aceasta în minte, am zis:

— Îmi puteţi spune cum aţi reuşit dumneavoastră să vă păstraţi speranţa în faţa problemelor ridicate de situaţia Tibetului, care în esenţă nu a fost rezolvată nici în ziua de azi?

— Da. Aici am discutat despre adoptarea unei perspective mai largi şi despre faptul că ea poate să ajute imens la păstrarea speranţei de a face faţă situaţiei din Tibet, deoarece, cu cât perspectiva noastră este mai îngustă, cu atât situaţia poate să pară mai disperată. Dacă o privim doar într-un context limitat, văzând doar evenimentele recente şi situaţia actuală, de cincizeci de ani tot luptăm, dar până acum strădania noastră n-a dat roade. Însă, dacă lărgim perspectiva şi privim situaţia global, putem vedea o temelie a speranţei. La urma urmei, întreaga lume e în schimbare şi nu există motive să nu se petreacă acelaşi lucru şi în China. Acum două decenii, cine ar fi prezis prăbuşirea Uniunii Sovietice? De fapt, China de azi este foarte diferită de China de acum douăzeci de ani. În cazul Tibetului, dacă

privim doar politicile chineze din trecut, s-ar putea să nu vedem o posibilitate prea mare de speranţă. Însă, dacă lărgim perspectiva, putem descoperi că s-au petrecut schimbări în sânul societăţii chineze, mai ales în cazul oamenilor obişnuiţi, care încep să arate mai mult interes faţă de cultura tibetană şi de budism. Chiar şi printre chinezi observăm din ce în ce mai mulţi suporteri şi persoane care arată mai multă simpatie faţă de tibetani. Prin urmare, şi de aici se vede că, cu cât ne este mai largă perspectiva, cu atât este mai mare posibilitatea speranţei. Chiar dacă luăm în calcul transferul pe scară largă al etnicilor chinezi în Tibet, lucru care le stârneşte tibetanilor temeri grave că vor ajunge o minoritate nesemnificativă în propria ţară, se întrezăreşte posibilitatea unei schimbări a politicii. Ne putem imagina că, fără stimulentele oferite de guvern etnicilor chinezi han ca să se mute în Tibet, transferul populaţiei nu numai că ar înceta, poate, dar, de fapt, unii dintre rezidenţii chinezi actuali din Tibet ar prefera să se întoarcă acolo de unde au venit, unde altitudinea şi climatul ar fi mai potrivite pentru ei. Aşa că e posibil orice.

Gândindu-mă la tăria lăuntrică şi la enorma hotărâre de care este nevoie pentru a-ţi păstra speranţa după decenii de eşecuri în raporturile cu chinezii, am întrebat:

— Mai există şi alţi factori care v-au ajutat să vă păstraţi speranţa, în afară de această perspectivă mai largă?

— Această abordare a ajutat la păstrarea speranţei, a spus el, însă în cazul meu pot intra în joc mulţi factori. În primul rând, îmi găsesc refugiu în practicile budiste. De exemplu, este un pasaj pe care îl repet în fiecare zi, care mă sprijină, îmi dă multă putere şi nu mă lasă să-mi pierd speranţa…

— Vreţi să spuneţi, pasajul dumneavoastră preferat din Shantideva?

— Da, spus el. Apoi, recitând pasajul cu atâta prospeţime în voce, de parcă l-ar fi rostit pentru prima oară, a spus: *„Atâta vreme cât rămâne spaţiul, / Atâta vreme cât rămân făpturile simţitoare, / Fie ca până atunci să rămân şi eu, / Să alung nefericirea lumii“.* Aşadar, această strofă mă ajută să-mi schimb perspectiva, creând o viziune mult mai amplă, privind situaţia într-un context mai larg. Deci, dacă priveşti situaţia în contextul trecerii timpului, adăugând recunoaşterea faptului că schimbarea este inevitabilă, că efemeritatea este una dintre caracteristicile inevitabile ale existenţei, putem vedea că totul e posibil. Desigur, aceasta este în principal o viziune budistă, mi-a reamintit el. Nu trebuie să uiţi că unul dintre motivele pentru care strofe ca aceasta scrisă de Shantideva au pentru mine atâta forţă este că, atunci când le recit, au în spate un întreg sistem de credinţe. Printre ele se numără credinţa în teoria reîncarnării, ideea

nenumăraţilor eoni şi aşa mai departe. Cred că, în general, faptul că suntem sau nu credincioşi ne poate influenţa foarte mult capacitatea de a face faţă greutăţilor. Şi cred că fiecare dintre principalele tradiţii religioase ale lumii şi-a adus contribuţia, fiecare cu propriile idei sau practici care le dau credincioşilor un fel de tărie interioară şi nu-i lasă să se scufunde în neajutorare sau disperare atunci când se confruntă cu problemele. Desigur, a adăugat el, dintr-o perspectivă laică, putem considera că aceste idei sunt greu de acceptat.

— De fapt, Sanctitatea Voastră, există o mulţime de dovezi ştiinţifice care vă sprijină ideile, arătând beneficiile pe care le are credinţa pentru creşterea fericirii generale a unei persoane şi pentru capacitatea de a înfrunta nenorocirile vieţii sau evenimentele traumatice. Şi acesta este un subiect pe care aş dori să-l explorăm împreună mai profund la un moment dat. Dar acum aş vrea să rămânem la strategii mai laice. Aşadar, mă întreb… aţi spus că recitarea strofei scrise de Shantideva vă ajută să aveţi o perspectivă mai cuprinzătoare sau pe termen lung, dar ea se sprijină pe un sistem de credinţe budiste. Însă cred că şi dintr-o perspectivă laică, fără acel sistem de credinţe, putem aprecia valoarea perspectivei mai largi, pe termen lung.

Am chibzuit un pic.

— Aşadar, mă întreb dacă nu există şi alte modalităţi de a ajunge la acea viziune mai amplă, dar fără a recurge la gândurile despre nenumăraţi eoni şi reîncarnare şi aşa mai departe… Încerc să mă gândesc la un exemplu specific legat de subiectul păstrării speranţei.

Deodată, mi-a venit ceva în minte.

— O, asta ar putea fi un exemplu: cineva, să zicem, are de îndeplinit o sarcină grea, ceva care pare aproape imposibil… De exemplu, să zicem că un cercetător caută leacul unei boli, dar, desigur, este atât de complicat, încât pare aproape imposibil. În loc să fie copleşită de improbabilitatea de a descoperi leacul, acea persoană poate să-şi spună cam aşa: „Da, sarcina asta e foarte grea, s-ar putea să nu fiu în stare s-o îndeplinesc eu însumi. Însă, dacă îmi aduc şi eu o măruntă contribuţie, dacă fac un pas mic, alt cercetător ar putea construi pe această bază, şi altcineva va putea construi mai departe“ şi tot aşa. Dacă persoana vede lucrurile din această perspectivă, nu va mai părea imposibil; ea va avea speranţa că, în cele din urmă, leacul va fi găsit. Ar putea această linie de raţionament să acţioneze ca substitut, înlocuind ideea reîncarnării şi nenumăraţii eoni?

— Aşa e! Aşa e! Foarte bine! a strigat Dalai Lama. E un exemplu foarte bun. Pentru că, de fapt, dacă ne uităm la istoria ştiinţei moderne şi la punctul în care ne

aflăm acum, putem vedea efectele contribuţiilor aduse de indivizi din diferite direcţii şi generaţii. Aşadar, cineva îşi poate aduce contribuţia şi altcineva vine mai târziu şi construieşte pe această temelie. Altcineva vine şi construieşte mai departe. Dacă ne uităm doar la ultimul secol, vom vedea că ştiinţa a ajuns într-un stadiu la care pionierii ştiinţei moderne nici n-ar fi îndrăznit să viseze! Aşadar, Howard, cred că aceasta este, de fapt, un fel de idee complementară, iar tipul de raţionament pe care îl sugerezi poate să ajute la obţinerea unei perspective pe termen mai lung, care ar putea fi de folos la păstrarea speranţei, în special când înfruntăm diferite probleme ale societăţii sau îndeplinim un obiectiv dificil pe termen lung.

— Puteţi găsi şi alţi factori sau strategii care să ajute la păstrarea speranţei, alte feluri de a privi o problemă, care să ne dea puterea de a merge mai departe fără să ne descurajăm sau să fim cuprinşi de disperare?

— Hm, alţi factori… a repetat el încetişor. Ştii, Howard, în privinţa păstrării speranţei şi hotărârii de a atinge un ţel nobil, eu cred, în general, că *este crucial să ştim limpede cât de valoros este ţelul, care este valoarea ţelului. Acesta este lucrul important*. Recunoaşterea faptului că obiectivul nostru este merituos – de exemplu, implică bunăstarea altora sau bunăstarea generală a comunităţii – ne dă tăria de a-l îndeplini. Şi atunci când apar greutăţi, simpla reamintire a valorii obiectivului ne poate ajuta să ne păstrăm speranţa şi curajul. De exemplu, putem să luptăm aprig cu o problemă, dar, dacă ne gândim că generaţiile viitoare ale familiei sau prietenilor vor culege roadele succesului nostru, aceasta ne va sprijini strădania şi ne va ajuta să nu renunţăm. *În acest caz, faptul că obiectivul poate să fie sau poate să nu fie îndeplinit în timpul vieţii noastre nu are cu adevărat importanţă*. Iată, dacă luăm vieţile unor mari maeştri spirituali ca Buddha şi Isus Cristos, misiunile pe care au pornit să le îndeplinească nu erau limitate la durata propriei vieţi.

— Cât despre ideea de a avea un ţel merituos, am întrebat eu, credeţi că are legătură cu hotărârea şi cu un scop superior în viaţă?

— Da, poate avea legătură, a răspuns Dalai Lama. Cu toate că eu vorbesc aici despre necesitatea de a aprecia valoarea obiectivului pe care dorim să-l îndeplinim, atunci când cineva are în viaţă un obiectiv care depăşeşte zona îngustă a grijilor personale, aceasta asigură o sursă de putere şi abilitatea de a suporta nenorocirile şi greutăţile. Aşadar, dacă scopul sau obiectivul cuiva este legat de sentimentul rostului său în lume sau de un scop superior, le poate întări foarte mult hotărârea.

Pentru majoritatea celor care examinează situaţia actuală din Tibet, visul lui Dalai Lama de a obţine pentru poporul său autonomie şi libertate reale, chiar şi fără independenţă deplină, pare să fie cu neputinţă de împlinit. Pare de neconceput ca guvernul chinez să facă brusc o întoarcere de 180 de grade şi să oprească şuvoiul de chinezi han care se revarsă în Tibet, renunţând la aparentul lor plan de a dilua populaţia tibetană până când devine o mică minoritate în propria ţară.

În ciuda acestui fapt, în ultimii cincizeci de ani Dalai Lama a făcut neîncetat eforturi, munceşte neobosit pentru a obţine mai multe drepturi ale omului şi libertate pentru poporul tibetan, se străduieşte să educe oamenii, lansează apeluri ori de câte ori sau oriunde poate. Şi timp de cincizeci de ani n-a avut parte decât de eşecuri. La fiecare pas, orice-ar face şi cu oricine s-ar întâlni, de îndată ce lumea află unde este, e sigur că vor urma proteste oficiale şi plângeri neoficiale din partea guvernului chinez, care foloseşte toată presiunea posibilă pentru a intimida pe oricine se întâlneşte cu el. Aşa s-a întâmplat de nenumărate ori, cu o monotonie necruţătoare şi înnebunitoare. Timp de cincizeci de ani. Dar el nu şi-a pierdut nădejdea.

E limpede că Dalai Lama stăpâneşte Arta fericirii, şi în discuţia noastră din acea dimineaţă a explicat cum a reuşit să facă acest lucru. Luând drept exemplu situaţia tibetană, a arătat cum poate fi folosită „abordarea realistă“ pentru a cultiva speranţa. Strategia generală, sau tehnica principală, pe care am discutat-o în acea săptămână implică examinarea unei situaţii dintr-o perspectivă mai largă sau din unghiuri diferite. Aşa cum am mai spus, această strategie are o gamă largă de aplicaţii în cultivarea emoţiilor pozitive, cum este speranţa, precum şi în reducerea emoţiilor negative, ajutându-ne să facem faţă greutăţilor, în general. În literatura ştiinţifică, această strategie este numită uneori „reîncadrare“ sau „reevaluare“.

Arătând cum aplică el însuşi această metodă la situaţia tibetană, Dalai Lama a început cu examinarea situaţiei dintr-un unghi mai larg, pe două dimensiuni: timp şi spaţiu. Privind dintr-un cadru temporal mai larg, a examinat situaţia pe termen mai lung. Şi privind dintr-un cadru mai larg al dimensiunii „spaţiului“, a examinat situaţia nu numai punctul de vedere al condiţiilor şi circumstanţelor locale, ci şi-a extins perspectiva la un context global, cercetând schimbările din întreaga lume.

În acea săptămână, pe măsură ce se desfăşurau conversaţiile noastre, Dalai Lama a dezvăluit şi alte modalităţi de a privi problemele „în mod mai realist“ sau

dintr-o „perspectivă mai largă“. Şi în această discuţie a adăugat una dintre cele mai importante căi de reevaluare sau de reîncadrare a unei situaţii nefavorabile sau a unei probleme: găsirea unui sens mai important sau a unui scop superior asociat cu acea situaţie. Aşa cum spune Dalai Lama, cu cât obiectivul cuiva este mai „legat de sentimentul rostului său în lume sau de un scop superior“ pe care îl are, cu atât va fi mai uşor să-şi tragă putere din acel obiectiv şi să-şi întărească hotărârea de a învinge orice obstacol pe care i l-ar scoate în cale viaţa.

Am vorbit mai devreme despre faptul că emoţiile pozitive pot să ne ajute să facem faţă obstacolelor, acţionând ca antidoturi la reacţia de stres asociată cu emoţii ca anxietatea sau furia. Rezumând dovezile ştiinţifice despre acest subiect, Barbara Fredrickson a spus: „Emoţiile pozitive sunt legate de creşterea eficienţei în înfruntarea obstacolelor, marcată de găsirea unui sens pozitiv în interiorul problemelor şi de adoptarea unor perspective mai largi asupra acestor probleme“. Examinând datele obţinute din lucrările altora, precum şi din propriile experimente, a tras concluzia: „Găsirea sensului pozitiv poate fi cea mai puternică pârghie pentru cultivarea emoţiilor pozitive în momentele de criză“.

În mod tradiţional, cea mai obişnuită modalitate de a afla sensul este prin credinţele noastre spirituale sau religioase. În discuţia noastră, Dalai Lama a arătat fără rezerve că credinţele şi practicile sale budiste au jucat un rol important în felul în care a făcut el faţă situaţiilor nefericite. Găsirea unui înţeles pozitiv în necazuri nu numai că întăreşte emoţiile pozitive în general, dar poate, de asemenea, să întărească acea emoţie pozitivă de care ne ocupăm aici: speranţa. De fapt, sensul pozitiv pe care îl aflăm în credinţa religioasă este, probabil, cea mai mare sursă de speranţă din întreaga istorie, în care nenumăraţi oameni au găsit putere, inspiraţie şi curaj.

Fără îndoială, faptul că avem un scop şi un sens este una dintre cel mai sigure surse ale fericirii, în general, pe lângă rolul său de a ne ajuta să ne păstrăm speranţa, sprijinindu-ne când avem de-a face cu obstacole, suferinţă, tragedie, în momentele cele mai întunecate din viaţă. După cum am văzut, credinţa religioasă poate, cu siguranţă, să ofere un sentiment al rostului său în lume, însă scopul şi rostul pot fi găsite şi în multe alte feluri în afara credinţei. Dalai Lama spune că, atunci când înfruntăm nenorociri sau piedici pe calea spre îndeplinirea obiectivului, o modalitate de a ne creşte speranţa şi puterea de a merge mai departe este să ne amintim de valoarea sau beneficiul superior al obiectivului nostru, reflectând la meritele lui – de exemplu, că poate contribui la bogăţia sau starea de bine a celorlalţi. Aceasta este, în esenţă, o metodă de găsire a sensului

pozitiv şi o strategie eficientă de întărire a speranţei pe care o pot folosi şi cei care au credinţă religioasă, şi cei care nu o au.

Barbara Fredrickson a spus, referindu-se la studii efectuate de ea însăşi şi de alţii: „Cu sau fără aportul religiei, oamenii pot afla un sens pozitiv în viaţa de toate zilele prin reîncadrarea evenimentelor adverse într-o lumină pozitivă, pot să le dea evenimentelor obişnuite o valoare pozitivă, precum şi să urmărească şi să atingă obiective realiste“. În continuarea conversaţiei noastre, sfaturile practice ale lui Dalai Lama s-au corelat perfect cu teoria ştiinţifică modernă atunci când am discutat importanţa stabilirii unor obiective realiste.

STABILIREA DE OBIECTIVE REALISTE

— Sanctitatea Voastră, am continuat eu, cred că aţi dat câteva sfaturi practice valoroase pentru a face faţă problemelor fără să fim copleşiţi de ele. Mă întreb dacă vă gândiţi şi la alţi factori care ne-ar putea fi de folos la îndeplinirea obiectivelor – factori care ar putea să ne ajute să nu ne descurajăm prea tare când ne ciocnim de obstacole.

— Da. Încă un lucru. Am vorbit despre utilitatea unei perspective realiste şi cred că, atunci când ne hotărâm să atingem un obiectiv, este important să cercetăm cât de realist şi de realizabil este, să vedem dacă obiectivul nostru poate sau nu să fie îndeplinit. Măsura în care suntem pregătiţi de la bun început poate schimba totul. Aşa cum arată Shantideva în *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (*Călăuză pe drumul lui Bodhisattva*), înainte de a ne apuca de un lucru trebuie să-l examinăm cu atenţie, ca să vedem dacă suntem sau nu în stare să-l facem. Nu trebuie să ne pripim. Eu cred că simpla conştientizare a faptului că obiectivul este cu adevărat realizabil poate să ne întărească speranţa şi hotărârea.

Fiind distras un moment de reportofon, am pierdut şirul şi m-am abătut de la cele discutate.

— Sanctitatea Voastră, am o nedumerire. Aţi spus că unul dintre factorii care susţin speranţa este acest gen de hotărâre neabătută de a atinge obiectivul, bazată pe recunoaşterea valorii lui, indiferent dacă poate sau nu să fie atins în această viaţă. Acum vorbiţi despre nevoia de a stabili un obiectiv realist, asigurându-ne că este realist, că îl putem atinge cu adevărat. Aşadar, într-un fel, pare că…

Fără să aştepte să termin ce aveam de spus, a răspuns:

— Howard, aici vorbim, în general, despre două lucruri diferite – nivelul global şi nivelul individual. În cazul nivelului global, când atacăm probleme mai

ample ale societăţii, chiar dacă obiectivele noastre nu pot fi îndeplinite în răstimpul vieţii noastre sau într-o generaţie, tot merită să ne străduim. Însă în cazul nevoilor personale ale unui individ, obiectivele stabilite trebuie să fie realiste şi posibil de îndeplinit. Aşadar, nu există vreun conflict. Sunt două contexte diferite.

După ce a lămurit acest punct, a continuat.

— Desigur, pentru a ajunge la o perspectivă realistă nu trebuie numai să stabilim dacă obiectivul poate sau nu să fie atins. Mai este nevoie şi de un fel de evaluare activă a posibilelor obstacole care pot să apară pe parcurs. Dacă ne este limpede de la început că unele obiective pot să fie mai greu de atins, iar altele mai uşor, dacă oamenii sunt deja conştienţi de această distincţie şi o acceptă, şi dacă descoperim că obiectivul nostru poate fi mai greu de atins, atunci ne vom aştepta să existe nişte probleme pe parcurs. Iar dacă oamenii sunt deja conştienţi de acest fapt, sunt mult mai bine pregătiţi atunci când dau piept cu greutăţile. Atunci riscul de a-şi pierde speranţa este mai mic. În vreme ce, dacă la început ignorăm cu totul faptul că se vor ivi obstacole, atunci când ne iese în cale până şi un impediment mărunt ne pierdem speranţa şi reacţionăm exagerat.

Dalai Lama consideră că speranţa este un factor esenţial care ne sprijină eforturile atunci când dăm peste obstacole, ajutându-ne să căutăm în continuare soluţii la probleme, o concepţie susţinută de multe studii ştiinţifice. Datorită imensei sale valori, speranţa a fost un subiect de mare interes pentru psihologii implicaţi în mişcarea psihologiei pozitive. Atunci când studiază speranţa, cei mai mulţi dintre cercetători o clasifică printre emoţiile pozitive, cu toate că nu există un consens general. Unii consideră că speranţa este mai degrabă un proces de gândire, sau un fel de trăsătură de caracter. Dar, indiferent cum este clasificată speranţa, nu încape îndoială că poate fi un ingredient-cheie pentru a face faţă unei lumi zbuciumate. În plus, ca emoţie pozitivă, la fel cu celelalte emoţii pozitive, în general, speranţa poate să contribuie în mod nemijlocit la totalul fericirii noastre. Şi, ca şi cum asta n-ar fi destul, unele studii au constatat că speranţa este asociată cu o gamă largă de binefaceri pentru sănătatea noastră mintală şi fizică. Speranţa a fost asociată cu rezultate mai bune ale studenţilor la învăţătură şi la sport, iar adulţii care au un nivel ridicat al speranţei au relaţii mai puternice, mai mult succes în munca lor şi o mai mare probabilitate de a-şi îndeplini obiectivele, în general.

Dacă ne gândim la toate binefacerile pe care le aduce speranţa, nu e surprinzător faptul că în ultimele două decenii au apărut numeroase teorii noi despre natura speranţei şi despre modalităţile de a o amplifica. Unele dintre aceste teorii s-au bucurat de oarecare atenţie. Multe au fost respinse. Dar unul dintre psihologi, Charles Richard Snyder, de la Universitatea din Kansas, a avut o mare influenţă în acest domeniu, aducându-şi o mare contribuţie la cunoştinţele despre speranţă. Înainte de teoria lui Snyder, se credea că speranţa este un soi de dorinţă sau sentiment nediferenţiat că persoana respectivă îşi poate atinge obiectivele. Snyder a considerat că speranţa este un proces de gândire concentrat pe obiectiv: gândire de tip *pathways* şi gândire de tip *agency*. Gândirea de tip *pathways* implică existenţa unei strategii pentru îndeplinirea obiectivelor. Gândirea de tip *agency* implică voinţa sau motivaţia de a-l pune în aplicare. Snyder crede că ambele tipuri de gândire trebuie să fie prezente pentru a ne păstra speranţa şi că ele se întăresc reciproc.

Examinând teoria lui Dalai Lama despre cultivarea speranţei din perspectiva teoriei lui Snyder, e uşor de văzut că această metodă contribuie atât la gândirea de tip *agency*, cât şi la gândirea de tip *pathways*. *Agency* de succes este hotărârea cuiva de a-şi îndeplini obiectivul, sentimentul că iniţial este motivat să pornească şi apoi să meargă mai departe, chiar dacă este greu. Dalai Lama spune că, atunci când speranţa şovăie, o modalitate de a ne regăsi tăria şi curajul este să cugetăm la valoarea şi importanţa scopului nostru, deoarece „recunoaşterea valorii lui ne dă hotărârea de a-l atinge“. Aceasta este, esenţialmente, o modalitate de a creşte *agency*, de a ne întări motivaţia şi hotărârea.

Dalai Lama susţine că trebuie să avem aşteptări realiste şi să fim conştienţi de capacităţile noastre atunci când ne stabilim obiective practice şi realizabile, şi să anticipăm posibilele obstacole, ceea ce va contribui la gândirea de tip *pathways*. Gândirea de tip *pathways* include impresia că există un drum clar pentru atingerea ţintelor noastre, că există o cale practică de a ne realiza obiectivele. Pare rezonabil să presupunem că „abordarea realistă“ a lui Dalai Lama pentru îndeplinirea obiectivelor tinde să alimenteze gândirea de tip *pathways* şi, astfel, să întărească speranţa. În treacăt fie spus, dacă imaginea populară a oamenilor cu nivel înalt al speranţei este de optimism orb, de speranţe false, se pare că e adevărată imaginea opusă: cercetările arată că, de fapt, indivizii cu nivel înalt al speranţei sunt adesea foarte realişti.

Gândirea de tip *pathways* este asociată şi cu sentimentul de bază că avem capacitatea de a găsi noi căi de îndeplinire a obiectivelor noastre chiar dacă apar

obstacole, că putem găsi întotdeauna o cale de rezolvare a problemelor sau ne putem gândi la un plan de îndeplinire a obiectivelor. Prin urmare, cu cât suntem mai creativi, cu atât este mai mare capacitatea noastră de a rezolva problemele, cu atât avem mai multă încredere că suntem în stare să găsim un *pathway* pe care să învingem obstacolele şi să ne îndeplinim obiectivele. Abordarea lui Dalai Lama poate să ajute şi la întărirea acestui aspect al gândirii de tip *pathways*. Aşa cum am văzut mai înainte, abordarea realistă a lui Dalai Lama pentru a face faţă problemelor implică examinarea situaţiilor din perspectivă mai largă. Aceasta sporeşte emoţiile pozitive, lucru care, la rândul lui, întăreşte gândirea mai largă, având ca rezultat o spirală ascendentă în care gândirea mai largă şi emoţiile pozitive continuă să se întărească reciproc.

Există dovezi substanţiale că amplificarea emoţiei pozitive rezultată din această spirală ascendentă este asociată cu o mentalitate mai largă, care ne ajută să vedem problemele în feluri noi, „lărgindu-ne“ sfera de acţiune, deschizând noi căi de a face acest lucru – noi *pathways* pentru a ne atinge scopurile. Un experiment ilustrează minunat acest principiu. În acest experiment clasic pe tema creativităţii, cercetătorul pune pe o masă o cutie în care sunt lumânări, chibrituri şi câteva piuneze. Subiectului i se cere să fixeze lumânările pe perete în aşa fel încât să ardă fără să picure ceară pe masă sau pe podea. Problema este rezolvată dacă subiectul goleşte cutia, o prinde de perete cu piunezele şi o foloseşte ca platformă sau suport pentru lumânări. Pentru aceasta este nevoie de un tip de gândire „lărgit“, în care cutia este privită într-un fel nou, nu doar ca ambalaj. Studiile au arătat că îmbunătăţirea dispoziţiei unei persoane sau inducerea unor emoţii pozitive înainte de test creşte probabilitatea de a găsi soluţia. Prin urmare, creşterea creativităţii şi a capacităţii de rezolvare a probemelor care rezultă din aceste tehnici întăreşte gândirea de tip *pathways* – cu alte cuvinte, găsirea de noi *pathways* pentru a atinge scopul –, ceea ce ne creşte capacitatea de a spera chiar şi atunci când ne confruntăm cu condiţii vitrege.

Până acum, părea să existe o corelaţie uniformă, aproape elegantă, între concepţiile lui Dalai Lama şi cele mai recente teorii şi rezultate ştiinţifice, o corelaţie care a continuat când el şi-a extins investigarea speranţei.

Optimismul

— Un factor foarte important pentru susţinerea speranţei, în general, este atitudinea optimistă, a continuat Dalai Lama. Dacă adoptăm de la bun început o

atitudine pesimistă, va fi un adevărat eşec. Pentru că atitudinea noastră va fi de genul: „N-o să meargă“.

— Vă consideraţi o persoană optimistă, mai ales dacă ne gândim la greutăţile cu care se confruntă poporul tibetan, precum şi toate problemele din lume? l-am întrebat.

— O, da, fără îndoială, a spus Dalai Lama chicotind.

— Păi, Sanctitatea Voastră, credeţi cu tărie în examinarea realistă a unei situaţii. Şi, în mod realist, uneori situaţiile sunt destul de sumbre. Aşadar, nu-i necugetat să le priveşti în mod optimist? Ceva contrar realităţii? am întrebat.

— Nu neapărat, a răspuns el. Optimismul nu înseamnă să fii orb la realitatea situaţiei. Înseamnă să-ţi păstrezi mereu spiritul pozitiv, aşa încât să fii în continuare motivat să găseşti o soluţie la orice problemă. Şi înseamnă să recunoşti că orice situaţie are multe aspecte diferite – optimismul implică examinarea situaţiei nu doar din punctul de vedere al problemei înseşi, nu doar recunoaşterea aspectelor negative, ci şi găsirea unui aspect pozitiv, a unui posibil beneficiu, examinarea intensă a situaţiei respective în lumina unor posibile rezultate pozitive.

— Ei bine, aţi putea oare să mai daţi nişte exemple despre cum putem să privim problemele în termenii unor posibile beneficii sau rezultate pozitive, nişte exemple mai concrete?

— Exemple, exemple şi iar exemple!

A râs blajin.

— Howard, tu vrei tot timpul „alte exemple“!

Dată fiind evidenta bunăvoinţă care nu lipsea niciodată din râsul lui, un râs care era întotdeauna neafectat, sincer, nu mă puteam supăra când mă lua peste picior cu blândeţe. De fapt, m-a făcut să zâmbesc, cât pe ce să chicotesc. Şi, în plus, avea dreptate. Şi totuşi, începând să mă simt un pic în defensivă, am zis:

— Păi, exemplele sunt întotdeauna de mare folos pentru a înţelege cum să aplicăm diferitele principii sau tehnici pe care le aduceţi în discuţie. Şi apoi…

N-a fost nevoie să continui.

— Bine, a zis el amabil, înduplecându-se pe dată. Mai multe exemple…

Tocmai când voia să continue, a fost cuprins brusc de un mic acces de tuse. Îl văzusem cu câteva săptămâni mai înainte în Europa, unde avusese o iritaţie în gât şi accese de tuse. Chiar dacă primea un tratament bun şi începuse să ia antibiotice, am fost îngrijorat de persistenţa simptomelor lui. Însă, cu toate că înainta în

vârstă, numai cea mai gravă boală ar fi putut să-l facă să-şi reducă programul intensiv de predare.

Am băgat mâna în buzunar şi i-am oferit o pastilă.

— Mulţumesc, a zis, şi, pe când băga în gură pastila, a izbucnit în râs: Ah! Iată aici un foarte mic exemplu – tocmai am avut această iritaţie în gât, o mică problemă. Acest lucru este negativ. Dar, vezi tu, dacă cercetezi, poţi găsi şi alte unghiuri. Aşadar, privind din alt unghi, unul pozitiv, această tuse tocmai a adus ceva *bun* – ceva dulce de la un prieten! Un moment de împărtăşire. Nu-i cu totul rău. Trebuie să-ţi aminteşti că, în ciuda acestei probleme, mai există şi lucruri pozitive în viaţa mea. Aşadar, am vorbit de faptul că o perspectivă îngustă poate să intensifice sentimentul de neajutorare şi alte emoţii negative şi poate să ne producă multă suferinţă. Dacă suntem prea concentraţi pe noi înşine, un fel de grijă faţă de sine foarte îngustă, aceasta poate să ne limiteze şi să creeze probleme, exagerându-ne suferinţa. Aşadar, în cazul gâtului iritat, nu-i cine ştie ce problemă – însă, dacă mă concentrez prea mult asupra mea şi îmi tot zic: „Of, ce belea cu gâtul ăsta, tusea asta-i aşa de sâcâitoare, de ce m-oi fi pricopsit tocmai eu cu aşa ceva?“, asta duce la exagerarea situaţiei, şi apoi devine o problemă. Dacă viziunea ni se îngustează, astfel încât ne concentrăm atenţia doar asupra unei probleme sau tragedii, putem chiar ajunge să fim copleşiţi de ea, când, de fapt, este un obstacol care poate fi depăşit. Şi totuşi, putem împiedica acest lucru. Lărgirea perspectivei acţionează ca antidot la acest fel de perspectivă îngustă, şi există mai multe moduri de a o face. Unul este prin comparaţie: ne comparăm situaţia cu a celor mai puţin norocoşi decât noi. Aceasta poate adesea să schimbe lucrurile, fie şi prin faptul că ne ajută să facem faţă problemelor. Ne face să vedem lucrurile într-o proporţie mai realistă. De exemplu, dacă mă supără o iritaţie în gât şi o tuse sâcâitoare, pot să-mi amintesc că în acest moment există în lume mulţi oameni care au probleme mult mai grave, care suferă, care au dureri reale – şi în comparaţie cu toate acestea mica mea problemă nu înseamnă nimic. Alt mod este adoptarea unei perspective pe termen lung, în care ne dăm seama că, da, poate fi un pic sâcâitor sau incomod, dar e o chestie temporară şi în curând o să treacă. Şi apoi, aşa cum am mai discutat, dacă ne amintim că e firesc să apară probleme şi suferinţă, dacă privim dintr-un unghi diferit, ne dăm seama că, la urma urmei, atâta vreme cât am acest corp – a spus el, plesnindu-se peste un braţ –, e sigur că o să fie momente în care mi-e gâtul iritat. Asta e realitatea. Deci, *toate acestea* sunt realitatea! Aşadar, vezi tu, atunci când apare o criză, dacă privim tragedia fără să pierdem din vedere tabloul general, ne dăm seama de

următorul adevăr simplu: „Da, am în continuare problema asta; da, e tare neplăcut, însă nu e decât o parte din viaţa mea, şi doar o parte mică“. Şi acest tip de gândire ne ajută să facem faţă mai bine şi să înfruntăm problema în mod mai eficient.

— Da, cred că exemplul dumneavoastră cu tusea şi gâtul iritat ilustrează foarte bine modalitatea de folosire a acestei metode de căutare a unghiurilor pozitive, acest tip de raţionament, am zis. Aşadar, despre felurile diferite în care ne putem privi necazurile…

Părând acum să-şi ia avânt, s-a aplecat în faţă, ca şi cum ar fi fost mânat de entuziasmul său din ce în ce mai mare, şi a continuat:

— Sau, alt exemplu… să ne amintim că nu suntem singuri în faţa obstacolelor. Când ne luptăm cu problemele, ni se pare uneori că suntem singurii care au acest ghinion. E un tip de îngustare a perspectivei, ca şi cum lumea noastră s-ar restrânge, şi ne simţim singuri sau izolaţi. Dar, dacă ne amintim că mai sunt şi alţii care au trecut sau trec prin situaţii asemănătoare, că nu suntem singuri, şi în unele cazuri chiar le cerem sprijinul, eu cred că ajută. De fapt, indiferent cu *care* problemă ne confruntăm, facem cu toţii parte dintr-o societate sau o comunitate, în afară de cazul în care trăim ca pustnicii, într-o peşteră. Aşadar, ne putem lărgi în mod deliberat perspectiva, ca să ne dăm seama că suntem membri ai societăţii. Dacă ne amintim acest lucru şi îl cultivăm ca parte a procesului de conştientizare, ne vom da seama că în momentele grele ne-am putea alimenta din resursele comunităţii sau societăţii. Putem găsi întotdeauna un fel de protecţie, de confort sau sprijin, dacă le căutăm energic. Ar putea exista oameni sau instituţii care ne pot ajuta şi de care nici nu ştim încă, dar putem face cercetări. Nu suntem izolaţi sau singuri pe lume. Prin urmare, pot să existe multe tipuri de conştientizare. Deci… *iată-ţi* exemplele!

A râs, rostind vorbele cu o fluturare a mâinii aproape teatrală, de parcă ar fi fost un magician care tocmai scotea din pălărie un iepure.

Argumentele sale erau, cu siguranţă, convingătoare, cu un farmec profund intelectual, şi dintr-o perspectivă ştiinţifică aveau să devină din convingătoare copleşitoare atunci când, ulterior, am examinat sprijinul şi dovezile ştiinţifice în favoarea concepţiilor sale. Dar era un punct de care părea că este nevoie să ne ocupăm.

— Ştiţi, tocmai mă gândeam, am zis, şi sunt cu totul de acord, cultivarea atitudinilor sau concepţiilor despre care aţi vorbit ne poate ajuta să facem faţă greutăţilor, să înfruntăm problemele. Ca de obicei, ideile dumneavoastră sunt

întemeiate şi pe bunul-simţ. Dar nu ştiu cât de eficient este să priveşti realitatea unei situaţii atunci când treci printr-o criză sau înfrunţi obstacole, să o vezi dintr-o perspectivă mai largă. La urma urmei, aţi spus mai demult că, atunci când trăim emoţii puternice cum sunt furia sau anxietatea, perspectiva noastră pare să se îngusteze – aşadar, se pare că în acele momente s-ar putea să nu avem *capacitatea* să vedem lucrurile din această perspectivă mai largă, să analizăm sau să investigăm realitatea situaţiei în mod mai holistic, să căutăm unghiurile diferite şi aşa mai departe.

— E adevărat, Howard, a răspuns el, şi iată de ce trebuie să facem efortul de a ne gândi la aceste lucruri dinainte, în mod repetat, familiarizându-ne pe parcursul unei perioade cu aceste feluri de gândire. Şi trebuie să cugetăm foarte adânc la aceste viziuni, întărindu-le, ca să devină o parte a perspectivei noastre fundamentale. În acest fel, atunci când apar problemele, aceste atitudini şi modurile holistice de percepere a lucrurilor vor apărea în mod firesc.

Dalai Lama s-a uitat la ceas, şi mi-am dat seama că întrevederea se apropia de sfârşit.

— Ştiu că trebuie să ne oprim curând, dar, înainte de a încheia, mai aveţi şi alte idei legate de modalităţi care să ne ajute să facem faţă problemelor?

— Da, a răspuns, este important să avem mai multe feluri de abordare la care să putem apela ca să facem faţă lucrurilor care ne înconjoară şi problemelor care apar în viaţa de zi cu zi. De exemplu, dacă trăim într-un mediu în care tot timpul explodează bombe împrejur, analizarea situaţiei dintr-o perspectivă mai largă sau examinarea ei din unghiuri diferite nu e cea mai bună abordare pentru „a face faţă“. (A chicotit.) În acest caz, cea mai bună abordare este să fugi mâncând pământul! Aşadar, iată… cu toate că principala modalitate pe care o folosim aici ca să facem faţă implică dezvoltarea unei anumite perspective sau atitudini, cultivarea resurselor lăuntrice, eu cred că şi experienţele noastre externe pot să joace un rol în felul în care facem faţă greutăţilor.

— Puteţi spune mai multe despre felul în care experienţele noastre exterioare ne pot spori capacitatea de a face faţă greutăţilor, de a înfrunta problemele, sau de a ne ajuta să reglăm emoţiile negative etc.?

— Da. Însă cred că astăzi ar trebui să ne oprim aici. Continuăm mâine.

Acum câtăva vreme, ca parte a unui atelier de lucru condus de mine pe tema Artei Fericirii, le-am cerut participanţilor să facă un exerciţiu, practicarea reevaluării pozitive a unor împrejurări, situaţii sau evenimente ostile. În exerciţiu

li se cerea participanţilor să aleagă un obstacol pe care l-au înfruntat sau o perioadă de greutăţi sau suferinţe pe care au trăit-o şi care acum aparţine trecutului. După ce au povestit în scris experienţa, li s-a cerut s-o reîncadreze, s-o reevalueze şi s-o privească din unghiuri diferite, să facă o listă cu rezultatele pozitive sau beneficiile care au rezultat în cele din urmă din ea, fie direct, fie indirect.

Le-am sugerat să se gândească la întrebări ca: am învăţat oare din acea experienţă ceva folositor despre mine, despre alţii sau despre alte aspecte ale vieţii? Am întâlnit oare, ca rezultat al acelei experienţe, fie direct, fie indirect, pe cineva care a jucat un rol semnificativ în viaţa mea? În ultimă instanţă, am evoluat în vreun fel de pe urma ei? A dus oare la schimbări benefice care nu s-ar fi produs dacă n-aş fi trecut prin acea experienţă? Acea experienţă a deschis oare, în ultimă instanţă, vreo uşă nouă, a oferit vreo şansă nouă?

Numărul de persoane care participau la atelier a fost restrâns, astfel încât fiecare participant să-şi poată împărtăşi, dacă dorea, experienţele cu ceilalţi. În a doua fază a acestui exerciţiu, participanţii au fost invitaţi să povestească grupului experienţa lor. Aşezaţi în cerc, am început cu Joseph, un domn licenţiat, bine îmbrăcat, inteligent şi care se exprima clar, de vreo şaizeci de ani.

— Nu ştiu ce să spun, a început Joseph. A fost uşor să găsesc o perioadă de suferinţă – acum patru ani, fiica mea a murit de leucemie. Dar şedeam aici şi mă gândeam: pur şi simplu nu reuşesc să văd ceva pozitiv în asta. Nu văd nimic bun care să fi venit de acolo, nici un lucru pe care să-l fi învăţat, în afară de durere, şi n-au apărut schimbări benefice sau pozitive, nici direct, nici indirect – a fost doar rău.

Tonul lui nu era vădit furios sau provocator; ochii şi expresia lui transmiteau mai ales un fel de oboseală şi un fel de gol lăuntric, în afară, poate, de o undă de tristeţe şi amărăciune rămase acolo – şi tonul de neconfundat al unui tată care e limpede că-şi adora fiica. A continuat, explicându-ne că a devenit tată la o vârstă mai înaintată, pe la cincizeci de ani, şi întotdeauna s-a gândit că s-ar putea să nu mai fie pe lume când vor apărea nepoţii, dar nu i-a venit în minte niciodată posibilitatea ca vreunul din cei doi copii să moară înaintea lui.

Câţiva membri ai grupului, recunoscând tristul adevăr că uneori suferinţa cuiva este atât de mare şi tragedia atât de copleşitoare, încât nu putem vedea evenimentul din vreun alt unghi, au rostit vorbe de înţelegere şi simpatie şi am trecut la următoarea persoană care să ne împărtăşească povestea sa. Cu toate că, în general, se sugera ca oamenii să înceapă acest exerciţiu cu probleme mai

banale, din viaţa de zi cu zi, şi abia apoi să ajungă la problemele mai mari, în acea după-amiază alţi câţiva din grup au ales şi ei cele mai mari probleme din viaţa lor – poveşti emoţionante despre supravieţuire în înfruntarea cu cancerul, moartea dureroasă a unor persoane iubite, confruntarea cu falimentul după o viaţă de muncă grea şi altele –, fiecare dintre ei dezvăluind existenţa, în ultimă instanţă, a unor beneficii, principiul „se închide o uşă, se deschide alta“. După ce ultima persoană şi-a împărtăşit povestea, pe când ne pregăteam să trecem mai departe, Joseph a ridicat mâna şi a cerut să spună câteva cuvinte.

— Ştiţi, a spus, aş vrea să corectez cele rostite mai devreme. Am ascultat aceste povestiri şi m-am tot gândit, şi cu cât mă gândeam mai mult, cu atât îmi dădeam seama că, în ciuda durerii, există două beneficii care au rezultat, în ultimă instanţă. Mai întâi, experienţa m-a făcut să fiu, într-un fel, mai puternic…

— În ce fel? am întrebat eu.

— Păi, moartea copilului meu este cel mai rău lucru pe care mi-l pot imagina. Şi, îmi zic, faptul că am trecut prin cel mai rău lucru pe care mi l-aş putea imagina şi am supravieţuit mi-a dat un fel de forţă interioară – ideea că, dacă am putut să-i fac faţă, pot să fac faţă *oricărui* lucru. N-a mai rămas nimic de care să mă tem, pentru că, indiferent cât de greu ar fi, ştiu că am supravieţuit unei situaţii şi mai grele. Şi mai e ceva – cred că moartea ei m-a făcut cu adevărat să o preţuiesc mult mai mult pe fiica mea mai mică, Chloe. M-a făcut să-mi dau seama ce dar al vieţii este, în fiecare zi, şi să nu o consider doar parte din decor – aşa că sunt pentru ea un tată mai bun. Prin urmare, cred că aceasta este altă schimbare pozitivă.

În continuarea explorării noastre, Dalai Lama a adăugat alt ingredient în reţeta sa pentru a face faţă greutăţilor din viaţă şi pentru a afla fericirea în lumea noastră zbuciumată: *optimismul*. Aşa cum spune el, există o legătură strânsă între optimism şi speranţă – cu cât suntem mai optimişti, cu atât este mai mare probabilitatea de a ne păstra speranţa în vremurile grele. Majoritatea cercetătorilor clasifică optimismul în rândul emoţiilor pozitive, în aceeaşi familie cu speranţa, dat fiind că ambele sunt orientate „spre viitor“, cu o aşteptare generală a unor rezultate pozitive care vor veni. Optimismul este una dintre emoţiile pozitive care au fost studiate cel mai mult. Studiile au arătat că optimismul poate să joace un rol semnificativ în felul în care facem faţă întregului spectru al greutăţilor şi tulburărilor din viaţă, de la micile sâcâieli de fiecare zi până la traumă, pierderi şi catastrofe. La fel ca în cazul celorlalte emoţii pozitive, are nenumărate beneficii, prin faptul că ne sporeşte starea de bine fizică, mentală

şi socială – asociate cu o stare mai bună a sănătăţii, viaţă mai lungă, căsătorii mai solide şi mai mult succes la învăţătură sau în muncă.

Metoda lui Dalai Lama de cultivare a unui grad mai mare de optimism implică, în esenţă, aceeaşi tehnică generală folosită la cultivarea speranţei – examinarea împrejurărilor şi evenimentelor negative dintr-o perspectivă mai largă, examinarea situaţiilor grele din unghiuri diferite şi aşa mai departe. Însă în această conversaţie el şi-a detaliat metoda, explicând că tehnica implică o căutare energică a unui aspect *pozitiv* al situaţiei sau evenimentului, un posibil beneficiu sau rezultat pozitiv. Această tehnică este numită uneori reîncadrare, *reevaluare pozitivă* sau găsirea beneficiilor.

Ca să înţelegem mai bine această tehnică şi motivul pentru care este atât de eficientă, este util să revenim la premisa iniţială a lui Dalai Lama: „*Felul în care vedem lumea din jurul nostru,* […] *în care interpretăm circumstanţele şi evenimentele din jurul nostru, poate să afecteze felul în care reacţionăm la lumea noastră şi la problemele ei.* […] *Cred că se leagă în mod nemijlocit de capacitatea noastră de a face faţă problemelor şi de a ne păstra fericirea*“. Cercetările au confirmat faptul că optimismul ţine în mare măsură de felul în care percepem şi interpretăm circumstanţele şi evenimentele rele care apar în viaţă, problemele, eşecurile şi piedicile. E limpede că, atunci când se întâmplă ceva rău, oamenii tind să întrebe „de ce?“. Felul în care evaluează cauza, răspunsul la această întrebare determină felul în care reacţionează la acel eveniment rău.

Una dintre cercetările din acest domeniu care a făcut şcoală a fost efectuată de dr. Martin Seligman, unul dintre ce mai eminenţi experţi în optimism, care a devenit interesat de acest subiect încă de la începutul carierei sale la Universitatea din Pennsylvania. Seligman a elaborat teoria că diferenţa dintre optimişti şi pesimişti este „stilul lor explicativ“, felul în care explică lucrurile rele care li se întâmplă. Conform studiului efectuat de Seligman şi alţii, stilul explicativ al unei persoane are două dimenisuni cruciale: *permanenţa* şi *forţa de răspândire*. Atunci când explică o situaţie neplăcută, pesimiştii tind să o atribuie unor cauze sau condiţii negative care vor persista multă vreme şi vor *afecta alte zone ale vieţii lor*, subminându-le tot ce fac. Când se confruntă cu eşecul sau ghinionul, optimiştii văd lucrurile exact invers; ei cred că acele cauze sunt temporare şi se limitează la cazul respectiv. Astfel, dacă un pesimist are un eşec de orice fel, cum ar fi să pice la un examen, poate să atribuie motivul lipsei sale înnăscute de inteligenţă sau unei lipse fundamentale a aptitudinilor de învăţare şi să-şi zică: „Probabil că o să repet anul şi în cele din urmă o să mă las de şcoală!“

Pe de altă parte, un optimist ar putea atribui cauza faptului că nu a studiat destul pentru acel test şi îşi spune: „Am picat la acest examen. Dar asta nu înseamnă că o să pic la celelalte“. Optimistul vede, pur şi simplu, acest lucru ca pe un eşec temporar şi o provocare să se descurce mai bine data viitoare.

Dat fiind că optimismul şi pesimismul ţin în mare măsură de stilul explicativ, psihologii consideră în ziua de azi că optimismul este ceva ce poate fi învăţat – putem învăţa să ne modificăm reacţia emoţională la o situaţie sau eveniment prin schimbarea felului în care percepem sau interpretăm acea situaţie. Tehnica principală folosită pentru construirea optimismului este o *tehnică cognitivă* clasică, o tehnică a cărei eficienţă este demonstrată de un fond solid de dovezi ştiinţifice: mai întâi trebuie să ne identificăm gândurile pesimiste, negative, presupunerile care stau la baza lor, precum şi credinţele; apoi trebuie să le atacăm şi să le contestăm energic, căutând dovezi care neagă aceste gânduri, sau alte explicaţii care sunt mai optimiste.

Aici putem vedea că metoda lui Dalai Lama de a face faţă lumii noastre zbuciumate converge cu tehnicile practicate pe scară largă în psihologia occidentală. Ceea ce el numeşte „cultivarea unei perspective realiste“ sau „a privi dintr-o perspectivă mai largă“, psihologii numesc „tehnici cognitive“. Ambele abordări presupun reevaluare pozitivă. Abilitatea de a reîncadra şi a reevalua propriile experienţe negative şi de a le percepe dintr-o perspectivă mai largă, dintr-un unghi pozitiv, este una dintre tehnicile-cheie pentru construirea flexibilităţii, speranţei, optimismului, precum şi a unei game ample de emoţii pozitive. Această metodă poate fi redusă, distilată până la esenţă şi cuprinsă într-o singură propoziţie, întrebându-ne: „Cum pot să văd altfel acest lucru?“ Această tehnică are o serie largă de aplicaţii. Există multe feluri în care putem să reacţionăm la situaţiile şi evenimentele nefericite. De exemplu, putem reacţiona cu furie, turbare, invidie, ură, anxietate extremă sau depresie. Toate acestea sunt emoţii distructive, care subminează fericirea. Metoda poate fi aplicată în situaţii care dau naştere oricăreia dintre aceste emoţii distructive. Ne poate ajuta să facem faţă mai eficient acelei situaţii, combate emoţia negativă şi ne amplifică starea generală de bine.

Şi totuşi, atunci când vorbim despre contemplarea obstacolelor şi problemelor dintr-o perspectivă pozitivă, căutarea aspectelor pozitive ale unei situaţii negative şi aşa mai departe, de obicei apare o obiecţie. Mulţi oameni întreabă: „Această strategie nu e oare totuna cu «gândirea pozitivă», adică oamenii îşi spun lor înşişi tot soiul de lucruri pozitive, privesc mereu «partea luminoasă» şi ignoră sau

neagă aspectele negative ale realităţii? Nu-i vorba doar de «gândire de tip Pollyanna[8]», în care oamenii se amăgesc singuri?“

8. După personajul principal al bestsellerului cu acelaşi titlu, publicat de Eleanor H. Porter în 1913 (n.t.).

Desigur, la fel ca în cazul altor trăsături psihologice, oamenii pot să fie foarte diferiţi în ce priveşte nivelul lor uzual de optimism, şi atunci când optimismul devine extrem poate fi nerealist şi ne poate atrage necazuri – ne face să subestimăm riscurile, să ne exagerăm aptitudinile sau să dăm vina mereu pe alţii pentru problemele noastre, chiar şi atunci când acele probleme au fost create de comportamentul nostru. În plus, studii anterioare aduc unele dovezi că optimiştii au într-adevăr tendinţa de a trece informaţiile printr-un filtru pozitiv, permiţând, în esenţă, informaţiilor pozitive să treacă prin mintea conştientă şi eliminând informaţiile negative. Aceste studii au arătat că, de fapt, persoanele cu un mic grad de depresie sau tristeţe tind să perceapă realitatea în mod mai corect.

În acest punct ideile lui Dalai Lama pot să devină foarte importante. Aşa cum am văzut, metoda lui Dalai Lama este construită pe o temelie de „gândire realistă“. Asigurându-se că percepţia sau interpretarea evenimentelor se întemeiază întotdeauna pe realitate, „abordarea realistă“ a lui Dalai Lama are un mecanism de siguranţă integrat, care evită pericolele legate de optimismul extrem sau nerealist.

La suprafaţă, pare imposibil să priveşti anumite situaţii dintr-un unghi pozitiv. Dar, la fel ca exemplul cu Joseph, tatăl care şi-a pierdut copilul, dacă cercetăm cu atenţie, există întotdeauna modalităţi de a percepe problemele într-un fel optimist care totuşi nu neagă realitatea. La urma urmei, datorită naturii relative a lucrurilor, niciodată nu există un singur fel de a privi ceva, aşa că putem alege să fim mai atenţi la aspectele pozitive ale trăirii noastre şi să cultivăm o perspectivă bazată pe recunoştinţa pentru lucrurile bune din viaţa noastră, fără să negăm realitatea. Şi, dat fiind că nici unul dintre noi nu poate şti cu adevărat ce-i rezervă viitorul şi ce se va întâmpla, putem alege perspectiva optimistă, fără să negăm realitatea. Şi chiar şi atunci când realitatea unei situaţii este extrem de negativă – *tot* putem să avem o perspectivă în care problemele sunt provocări, să ne orientăm spre rezolvarea problemelor, să ne străduim să ne atingem scopurile şi să căutăm eventualele ocazii de a face schimbări benefice.

Lucru interesant, cercetări recente arată că majoritatea optimiştilor se încadrează în descrierea modelului de „optimist realist“ al lui Dalai Lama. În ciuda ideii destul de obişnuite că optimiştii tind să trăiască în propria lume

fantastică mai mult decât pesimiştii şi a dovezilor din trecut că oamenii care au un grad mic de depresie văd realitatea mai limpede, există din ce în ce mai multe dovezi care resping această concepţie, arătând că probabilitatea de a se amăgi singuri şi de a nega realitatea este mai mare la pesimişti decât la optimişti.

De fapt, există un număr considerabil de cercetări care arată că optimiştii se descurcă mai bine în condiţii grele decât pesimiştii, şi suferinţa lor mentală este mai mică. Cercetările pe tema diferenţei dintre stilurile de a face faţă problemelor arată că optimiştii au un stil mai activ de rezolvare a problemelor şi continuă să depună eforturi chiar şi atunci când se confruntă cu o problemă gravă, în vreme ce la pesimişti este mai mare probabilitatea de a evita acea situaţie sau de a pretinde că problema nu există. S-a constatat că optimiştii sunt mai flexibili în găsirea soluţiilor, au o probabilitate mai mare de a-şi reevalua situaţia din mers, în conformitate cu realitatea ei. Iar atunci când situaţia este mai presus de controlul lor sau fără ieşire, optimiştii fac, în general, efortul de a accepta realitatea evenimentelor stresante, însă nu este vorba despre un gen stoic de resemnare sau de renunţare fatalistă, ci de încercarea de a accepta realitatea şi de a o integra în perspectiva lor generală sau în viziunea lor despre lume. Apoi folosesc tehnici cognitive, încercând să vadă o situaţie rea în cea mai bună lumină posibilă şi încercând să înveţe ceva chiar şi din nenorociri.

Optimismul, la fel ca toate emoţiile pozitive, este o stare de spirit cu multe faţete, capacitatea noastră de optimism fiind determinată parţial de dispoziţia fundamentală, felul în care am fost crescuţi, experienţa de viaţă şi capacitatea firească de a-şi regla emoţiile. Dar un lucru este limpede: indiferent de dispoziţia fundamentală sau de experienţa de viaţă, optimismul poate fi cultivat în mod deliberat, prin propriile eforturi, şi, aşa cum spune Dalai Lama, prin remodelarea concepţiei noastre fundamentale despre viaţă după trebuinţă.

Flexibilitatea

Dalai Lama, care are acum şaptezeci şi patru de ani, a dus o viaţă cu adevărat remarcabilă, marcată de cotituri dramatice şi schimbări violente. Nu-i sunt străine greutăţile, dezamăgirile sau eşecurile.

La vârsta de doi ani trăia împreună cu ai lui într-un sat tibetan de douăzeci de familii dintr-o regiune aflată departe de capitala Lhasa. Pe puţinul pământ al familiei sale cultivau hrişcă, orz şi cartofi. Noaptea dormea lângă soba cu lemne

din bucătărie, iar ziua se împleticea prin ogradă, cu cele câteva găini şi *dzomo* (corcitură între iac şi vacă).

La vârsta de zece ani, acel Lhamo Döndrub de doi ani devenise Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, conducătorul suprem al străvechii ţări, iubit şi slăvit de toţi. Dincolo de rolul unui rege obişnuit, este considerat a paisprezecea încarnare a lui Dalai Lama. În cadrul unei tradiţii care durează de şase sute de ani, este întruparea lui Chenrizig, Zeul Compasiunii, patronul Tibetului. Şi-a început studierea de o viaţă a budismului în calitate de călugăr. Ori de câte ori ieşea din magnificul Potala cu o mie de încăperi, palatul de iarnă al tuturor Dalai Lama, era înconjurat de o suită imensă; oriunde se ducea, în orice procesiune, şedea într-un palanchin galben plin de podoabe, purtat de opt oameni cu veşminte bogate, cu un alai de o sută de persoane. Oameni din tot oraşul veneau să-l vadă cum trece, muţi de veneraţie, prosternându-se cu ochii în lacrimi.

La vârsta de cincisprezece ani a fost pus pe tron în mod oficial, pentru a-şi asuma puterea politică deplină, însă nu era complet pregătit pentru ceea ce viitorul îi rezerva Tibetului. A preluat conducerea unei ţări aflate în pragul războiului cu cea mai numeroasă naţiune de pe pământ, ale cărei trupe comuniste invadau deja ţara, provocând poporului suferinţe care aveau să pară neînsemnate faţă de ceea ce a urmat.

La vârsta de douăzeci şi patru de ani a fost silit să fugă din ţara sa iubită, deghizat, şi după săptămâni întregi de călătorie pe cărările şerpuite ale Himalayei a ajuns la graniţa cu India. Era pe spinarea unei *dzomo*, sleit de puteri, murat de ploile torenţiale îngheţate, cu fierbinţeală şi dizenterie. Cum lăsase în urmă aproape tot ce avea, a ajuns practic fără nimic.

Pe 10 martie 2008, câţiva călugări tibetani care trăiau în Tibet au organizat o manifestaţie paşnică împotriva deceniilor de tiranie şi opresiune sub cârmuirea chineză. Era a patruzeci şi noua aniversare a revoltei eşuate care a dus la exilul lui Dalai Lama în nordul Indiei. Din capitala tibetană, Lhasa, au început să se extindă proteste asemănătoare în întregul Tibet şi chiar şi în provinciile chineze învecinate în care trăiau numeroşi tibetani. În scurt timp, multe dintre aceste proteste au scăpat de sub control. În câteva zile, lumea a fost martora celei mai mari perioade de agitaţie, violenţă, răzmeriţe şi represiune din Tibet din ultimii douăzeci de ani. Reacţia chinezilor a fost rapidă şi dură – o invazie a trupelor chineze care a însemnat arestări în masă, întemniţări, multe victime şi, în esenţă, blocarea Tibetului… Dalai Lama le-a cerut imediat ambelor părţi să înceteze

violenţa şi, pe tot parcursul perioadei celei mai grave din criză, precum şi după aceea, şi-a menţinut apelul la nonviolenţă, trimiţând scrisori deschise atât tibetanilor, cât şi chinezilor, în care pleda pentru înţelegere reciprocă, pentru abţinerea de la violenţă şi pentru compasiune chiar şi faţă de duşmani.

Liderii mondiali le-au cerut chinezilor să intre în dialog cu emisarii lui Dalai Lama pentru a reduce tensiunea şi a găsi o soluţie a problemei, şi oficialii chinezi au programat o întâlnire. În mod normal, probabil că ar fi ignorat o astfel de cerere, dar voiau să se pună într-o lumină favorabilă înaintea Jocurilor Olimpice care aveau loc în China.

M-am întâlnit cu Dalai Lama în noiembrie 2008 ca să discut cu el situaţia. Îşi pierduse speranţa că guvernul chinez ar fi un partener real în negocieri şi în acel moment avea impresia că situaţia este disperată, dar nu-i mai venea nici o idee, aşa că în acea săptămână organizase o întrunire specială a tibetanilor, cerându-le să vină din întreaga lume la Dharamsala pentru un fel de referendum despre metoda sa numită Calea de Mijloc şi un forum în care să se analizeze noi idei. Înainte de a descrie reacţia personală a lui Dalai Lama la acele evenimente, este important să punem evenimentele în context, aşa că poate fi utilă o scurtă trecere în revistă a istoriei problemei tibetano-chineze, care durează din 1959.

În 1959, Dalai Lama a fugit în nordul Indiei, împreună cu circa 100 000 de tibetani, după eşecul revoltei poporului tibetan împotriva invadării şi ocupării de către trupele chineze. Anii au trecut, marcaţi de nesfârşite suferinţe ale tibetanilor. În primele decenii, nenumăraţi oameni au fost aruncaţi în închisori, torturaţi, înfometaţi sau omorâţi. Mii de mânăstiri budiste au fost rase de pe faţa pământului, pe lângă strădania sistematică de a eradica în Tibet practicile şi spiritul budismului. În zilele noastre, religia, cultura, limba şi identitatea tibetane aproape că au dispărut în ceea ce a fost numit „genocid cultural“. Şi foarte îngrijorător este planul guvernului de strămutare – o politică de transfer pe scară largă al chinezilor han în Tibet, încercând să-i facă pe tibetani neputincioşi, transformându-i, în cele din urmă, într-o minoritate în propria ţară, aşa cum a procedat guvernul chinez în Mongolia Interioară, unde locuitorii iniţiali reprezintă acum doar 20% din totalul populaţiei.

Timp de cincizeci de ani, Dalai Lama, căutând o rezolvare paşnică a problemei, a încercat să se angajeze în negocieri serioase. Din 2002 încoace au avut loc opt runde de convorbiri între emisarii lui Dalai Lama şi oficialii chinezi. În decursul anilor petrecuţi în exil, el a elaborat poziţii de compromis, prin metoda Căii de Mijloc şi Planul de Pace în Cinci Puncte, în care se oferă să nu

mai ceară independenţa, pretinzând în schimb o autonomie semnificativă, drepturi ale omului şi un grad mai mare de libertate a poporului său. Nici una dintre aceste convorbiri n-a însemnat un progres real din punctul de vedere al acceptării acestor planuri, sau măcar al unor negocieri serioase. Ultima întâlnire a avut loc în 2008, după revoltele din martie şi după represiune. În acea întâlnire a devenit clar, în cele din urmă, că partea chineză nu negocia cu bună-credinţă: nu numai că nu s-a făcut nici un progres, dar s-a revenit la poziţiile din urmă cu douăzeci de ani, cerându-i-se lui Dalai Lama lucruri imposibile, cum ar fi ca, înainte ca partea chineză să fie de acord să discute în continuare, el să recunoască în mod oficial că Tibetul a făcut întotdeauna parte din China – lucru care, pur şi simplu, nu este adevărat şi se află chiar în miezul disputei.

Astfel, după cincizeci de ani de eforturi necontenite, lui Dalai Lama şi celorlalţi le era limpede că n-au făcut nici cel mai mic progres cu guvernul chinez. Fireşte, existaseră şi până atunci o mulţime de dovezi.

În ultimii ani, oficialii chinezi au adus retorica lor anti-Dalai Lama la niveluri nemaivăzute înainte, etichetându-l drept „separatist“, „criminal“, „trădător“ şi revărsând un şuvoi de calomnii, minciuni sfruntate şi răstălmăciri care ar fi putut să devină foarte supărătoare (cel puţin pentru cei care îl cunosc pe Dalai Lama) dacă n-ar fi fost amuzamentul provocat de unele dintre insultele care i-au fost azvârlite. Preferata mea este: „Lup în haine călugăreşti, diavol cu chip de om, dar cu inimă de fiară!“ – o mică bijuterie oferită de conducătorul Partidului Comunist din Regiunea Autonomă Tibet.

În plus, chinezii şi-au intensificat eforturile de a-l discredita şi de a-l marginaliza pe Dalai Lama. Într-o lume aflată în toiul unei crize financiare extreme, China şi-a folosit influenţa economică pentru a încerca să intimideze liderii mondiali, oficialii guvernamentali, personajele şi organizaţiile proeminente şi să-i silească să evite contactele cu Dalai Lama. De exemplu, atunci când preşedintele Franţei, Nicolas Sarkozy, s-a întâlnit cu Dalai Lama, în 2008, China s-a răzbunat retrăgându-se brusc de la o întâlnire la vârf cu Uniunea Europeană care fusese organizată pentru a se ocupa de probleme critice legate de criza financiară. De fapt, în martie 2009, ministrul de externe al Chinei, Yang Jiechi, a declarat cu îndrăzneală că evitarea contactelor cu Dalai Lama trebuie să fie considerată unul dintre „principiile de bază ale relaţiilor internaţionale [cu China]“.

După eşecul convorbirilor din 2008, mulţi au crezut că este limpede că guvernul chinez n-a făcut tot timpul decât să tergiverseze lucrurile, aşteptând ca

Dalai Lama să moară, pentru a putea instala o marionetă. Desigur, asta n-ar fi trebuit să fie o surpriză. Existaseră şi dovezi în acest sens.

De fapt, păreau să se pregătească energic pentru asta. Uneori, măsurile erau la limita absurdului, alteori depăşeau limpede această limită, devenind de-a dreptul bizare. De exemplu, în 2007, acest guvern chinez cât se poate de ateu, cu totul împotriva religiei, a emis o serie aparte de legi: Măsurile de Gestionare a Reîncarnării (MGR), elaborate de Administraţia de Stat a Problemelor Religioase (ASPR). Aceste legi dădeau guvernului controlul complet asupra reîncarnării! Da, chiar aşa. Legile stabilesc că numai guvernul poate autoriza un lama mort să se reîncarneze! Legea i-a dat guvernului puterea de *a nu-i permite* unui lama budist tibetan să se reîncarneze după moarte! De fapt, legile afirmau că guvernul are control exclusiv asupra reîncarnărilor călugărilor budişti de rang înalt, şi nici o organizaţie sau persoană din străinătate nu poate să intervină în selectarea călugărilor reîncarnaţi. De asemenea, stabileau că toţi călugării tibetani trebuie să se reîncarneze pe teritoriul Republicii Populare Chineze, nu peste hotare! Da, foarte convenabil! Conform tradiţiei tibetane, fiecare Dalai Lama este reîncarnarea tuturor Dalai Lama dinaintea lui, este ales conform tradiţiilor şi ritualurilor budiste tibetane străvechi, care au rolul de a-l identifica pe tânărul Dalai Lama reîncarnat atunci când cel bătrân moare – cel puţin până acum.

Pe acest fundal, m-am întâlnit cu Dalai Lama acasă la el, în noiembrie 2008. După atâtea decenii în care nu s-a putut ajunge cu nici un chip la o rezolvare paşnică a situaţiei, evenimentele din 2008 păreau să-l fi marcat. Când am început să-l întreb despre revoltele din martie şi despre represiunea care le-a urmat, tulburarea de pe chipul lui şi oboseala din voce transmiteau o descurajare pe care n-o mai văzusem *niciodată* în cei mai bine de douăzeci şi cinci de ani de când ne cunoşteam.

— De când s-a produs criza din martie, mă simt cu adevărat neputincios, a spus el.

Ca şi cum i-ar fi fost greu să găsească vorbele potrivite, s-a oprit o clipă să-şi adune gândurile, apoi a continuat cu o voce mai blândă, mai joasă.

— M-am simţit ca atunci, în 1959, pe 10 martie.

Iarăşi a tăcut şi a rămas câteva momente într-un fel de visare, înainte să vorbească mai departe.

— Şi pe atunci poporul tibetan avea încredere în mine, îşi punea mari speranţe în mine, şi n-am putut să fac nimic. M-am simţit cu adevărat foarte, foarte trist. Foarte trist.

Când am început să vorbim, m-a îngrijorat de-a binelea să-l văd copleşit de tristeţe. Am vorbit mai mult de două ore despre reacţia lui la recentele evenimente din Tibet şi despre faptul că de atâta amar de timp nu izbuteşte să rezolve problema tibetană. Dar, pe măsură ce se desfăşura convorbirea noastră, am fost martorul unui proces remarcabil. Cu toate că era descurajat şi îngrijorat, când l-am întrebat dacă şi-a pierdut speranţa, răspunsul a fost un „nu“ limpede. Ca reacţie la întrebarea mea, a început să înşiruie motivele pentru care obiectivele sale – obiectivele poporului tibetan, a precizat, căci el acţiona în numele lui – pot fi îndeplinite în ultimă instanţă fără violenţă. A spus că evenimentele din 2008 l-au făcut în cele din urmă să-şi piardă, cel puţin pe moment, încrederea că guvernul şi conducătorii chinezi sunt parteneri reali la producerea unor schimbări care să fie reciproc benefice. Dar a spus în continuare că credinţa şi încrederea lui în poporul chinez sunt mai puternice decât oricând – şi că aceasta este direcţia în care priveşte ca să afle speranţă. A remarcat creşterea interesului faţă de problema tibetană şi solidaritatea tot mai mare în rândurile tot mai multor scriitori, universitari, intelectuali şi alţii din China. A spus că mai multe schimbări distincte ale filozofiei generale a conducerii chineze, petrecute de-a lungul deceniilor, au făcut să fie tot mai probabil sfârşitul cârmuirii lor. De asemenea, a citat alte motive susţinute atât de bunul-simţ, cât şi de cercetările ştiinţifice. De exemplu, a spus el, concentrarea guvernului pe crearea bogăţiei şi sporirea practicilor capitaliste va avea ca rezultat, în cel din urmă, îmbogăţirea unui segment din ce în ce mai mare al populaţiei. A sugerat că, la un moment dat, când oamenii îşi vor fi satisfăcut necesităţile fundamentale, la un anumit nivel standard minim al traiului, chestiuni ca libertatea, democraţia şi aşa mai departe vor începe să devină din ce în ce mai importante. Drept urmare, până la urmă, schimbarea se va produce, inevitabil.

Fiecare dintre argumentele sale era sprijinit de bun-simţ şi se baza pe realitate, nu pe speranţe false. Şi, pe măsură ce întâlnirea noastră se desfăşura, am văzut o transformare – dacă la început fusese îndurerat şi descurajat, pe măsură ce-i puneam întrebări şi el aducea argumente devenea din ce în ce mai însufleţit, încrezător, optimist. Îi simţeam limpede forţa interioară şi hotărârea, şi vedeam cum îi creşte moralul, astfel încât, la sfârşitul întâlnirii, chiar dacă era în continuare foarte îngrijorat, nu mai rămăsese nici o urmă de neputinţă sau teamă.

Când s-a încheiat întâlnirea din acea zi, fusesem martorul flexibilităţii în acţiune.

Reluând convorbirea în după-amiaza următoare, am început:

— Sanctitatea Voastră, ieri, la încheierea discuţiei, spuneaţi ceva despre faptul că experienţa noastră externă poate juca un rol în felul în care facem faţă greutăţilor…

— Aşa e, a răspuns el.

— Puteţi să explicaţi?

— Pentru dezvoltarea unei forţe interioare care să ne susţină în momentele grele, lucrul de care avem nevoie cu adevărat este un fel de flexibilitate, capacitatea de a înfrunta greutăţile fără să ne pierdem speranţa sau să fim copleşiţi. Experienţele noastre pot fi un factor care ne ajută să construim flexibilitatea. Cred că, uneori, aceia care au avut cândva parte de greutăţi se descurcă mai eficient cu problemele şi greutăţile care le apar în cale în prezent. De exemplu, ca în cazul europenilor, care au văzut două războaie purtate pe pământul lor şi care, datorită acestei experienţe, atunci când întâlnesc crize grave, chiar dacă le apreciază seriozitatea, au o reacţie de genul: „Da, am mai văzut asemenea lucruri; am trecut prin ele şi am supravieţuit“. În vreme ce, în societăţile care nu au mai trecut prin asemenea suferinţe, oamenii au mai puţină flexibilitate. Uneori, suferinţa le poate părea chiar insuportabilă, dincolo de orice închipuire, şi pot să reacţioneze în mod exagerat. Fireşte, acest principiu, capacitatea greutăţilor de a construi flexibilitatea, operează atât la nivel individual, cât şi la nivelul societăţii. De exemplu, se vede acest lucru destul de des la copiii din familii bogate, crescuţi într-un mediu plăcut, care n-au avut parte niciodată de tragedii, greutăţi sau nenorociri. Dat fiind că li s-au pus la dispoziţie toate cele trebuincioase, adesea trec prin viaţă cu atitudinea: „Sunt sănătos, sunt bogat, o să primesc toate lucrurile de care am nevoie“, ca şi cum nu s-ar aştepta să aibă vreodată probleme. Aceasta este o amăgire. Prin urmare, atunci când se confruntă cu o problemă, pot fi copleşiţi de-a binelea. Aşadar, dacă ne uităm la oamenii care au dus o viaţă foarte grea, vedem, în general, că au o flexibilitate mai mare. Această flexibilitate realizată în urma tragediilor pe care le-au trăit creează un anumit tip de stabilitate, precum şi o perspectivă sau atitudine diferită faţă de nenorociri sau suferinţă, astfel încât, atunci când trăiesc din nou o tragedie sau o situaţie nefericită, au un grad mai mare de acceptare şi nu mai sunt tulburaţi chiar atât de mult. Există o anumită forţă, o stabilitate a minţii, care îi poate ajuta să facă faţă.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, cred că aduceţi în discuţie o idee foarte validă despre rolul greutăţilor în construirea flexibilităţii. Însă ca metodă practică de a

ajuta pe cineva să devină flexibil, o tehnică pe care o persoană să o poată folosi sau practica, nu sunt sigur că este de prea mare folos. Pentru că, la urma urmei, indiferent cât de utile ar fi greutăţile în construirea flexibilităţii, n-o să ne apucăm să căutăm cu lumânarea greutăţile, am răspuns eu.

Dalai Lama a clătinat din cap.

— Nu-i nevoie să căutăm anume greutăţile; greutăţile ne caută ele pe noi. E sigur că problemele ne vor ieşi în cale; asta e în firea lucrurilor. Şi acest proces nu este ceva ce trebuie să practicăm anume; este un proces firesc, care se produce de la sine.

— Dar mai înainte, când vorbeam despre formarea unei anumite perspective sau a unor anumite atitudini în privinţa suferinţei şi obstacolelor, aţi spus adesea că aceasta trebuie să implice un proces mai activ de învăţare, investigare, analiză, creşterea gradului de conştientizare şi…

— Dar aici vorbim despre altceva, a subliniat el. În acest caz, greutatea poate să însemne diferitele obstacole care apar în viaţă. Şi, într-un fel, aceste obstacole acţionează împotriva eforturilor noastre de a ajunge la fericire, de a dobândi sursele fericirii şi satisfacţiei. Această opoziţie este ceea ce ne întăreşte. Această lege a opoziţiei este o parte a lumii naturale. De exemplu, dacă vrem să ne întărim trupul, este nevoie de rezistenţă pentru ca muşchii să crească – se cere o forţă care se opune. Vorbeam mai înainte despre faptul că sunt necesare forţe opuse pentru păstrarea echilibrului din corp. Şi despre faptul că opoziţia faţă de punctele noastre de vedere sau punerea lor sub semnul întrebării poate avea ca rezultat noi idei şi o nouă creştere etc. Un proces similar operează aici în cazul construirii flexibilităţii. Prin urmare, în orice caz, a tras el concluzia, din această perspectivă putem privi dintr-un unghi pozitiv obstacolele care ne ies în cale, ca şi cum ar putea să ne aducă un beneficiu – contribuind la creşterea flexibilităţii şi a forţei interioare.

Dalai Lama a făcut o mică pauză, după care a continuat.

— Asta îmi aminteşte de un principiu spiritual din tradiţia tibetană a practicilor cunoscute în general ca *lojong*, „antrenarea minţii“. Conform lui, practicanţii spirituali mai avansaţi nu numai că vor fi în stare să suporte greutăţile, dar, de fapt, vor fi în stare să transforme în mod creativ greutăţile în ocazii favorabile.

— Puteţi explica în ce fel anume se face asta?

— Ei bine, aici elementul-cheie este, din nou, să avem o perspectivă mai largă. De exemplu, dacă se întâmplă să suferim de o boală, în loc să fim copleşiţi şi descurajaţi de această experienţă, întrebându-ne „De ce eu?“, o putem folosi ca

bază pentru a aprecia mai profund lucrurile care ne sunt cele mai dragi. Când suntem în acea situaţie, putem avea o reală posibilitate de a recunoaşte ceea ce este cu adevărat important în viaţă, spre deosebire de numeroasele lucruri care ne ocupau o parte atât de mare din timp şi ne păreau atât de importante, iar acum ne dăm seama cât sunt de mărunte. Pentru unii poate fi, de asemenea, o ocazie de a deveni mai milostivi faţă de semenii lor.

Amintindu-mi de un incident petrecut în urmă cu doi ani, am zis:

— Sanctitatea Voastră, ceea ce aţi spus acum mi-a amintit de momentul în care aţi fost grav bolnav. Asta a fost atunci când a trebuit să anulaţi o iniţiere Kalachakra. Am auzit că aţi avut un fel de dereglare gastrointestinală gravă, dar nu cunosc amănunte. Atunci când sufereaţi de această boală, aţi practicat vreuna dintre aceste tehnici? Mi-aţi putea da nişte amănunte despre ce s-a întâmplat atunci?

— Da. Tocmai ajunsesem la Bodhgaya şi aveam câteva zile de pregătire înainte de iniţierea Kalachakra. Am profitat de ocazie ca să fac un pelerinaj la Rajgir şi Nalanda. Pe drumul de întoarcere am trecut cu maşina prin Patna, şi atunci am început să am dureri aici (a arătat spre partea inferioară a abdomenului). Durerea a devenit foarte puternică, intensă. Mă durea atât de tare, încât am început să transpir. Nu puteam să dorm, nu puteam sta întins, stăteam încovoiat, la fel ca, la fel ca…

— În poziţie fetală?

— Da, în poziţie fetală. Deci, treceam prin Patna, asta e în statul Bihar. Bihar este foarte sărac, aproape cel mai sărac stat din India. Sunt atât de mulţi săraci, şi mi-au atras atenţia mai ales copiii, băieţi şi fete desculţi, cărându-şi ghiozdanele şi culegând bălegar de vacă pentru foc. Şi apoi am observat un băiat. Părea de vreo zece ani, poate mai mic. Şi avea proteze la amândouă picioarele, de la poliomielită, cred, şi cârje sub amândouă braţele. Stătea pe stradă şi părea să nu aibă pe nimeni care să-l îngrijească. Apoi, nu departe de acolo, am văzut un bătrân zăcând într-o… un fel de boxă, o colibă veche, zăcea sau dormea acolo. După cum arăta – părul, mustaţa, barba lungi şi încâlcite, hainele – era clar că nimeni nu are grijă de el. Şi am avut un sentiment foarte puternic, un fel de disperare şi neputinţă; simţeam cu tărie că nu-i pot ajuta pe aceşti oameni, nu-i pot ajuta, şi sunt atât de mulţi. M-am gândit că ar trebui să aibă statul grijă de ei şi că există oameni buni care vor să ajute, dar e şi multă corupţie în statul Bihar, aşa încât sărăcia de acolo rămâne foarte mare. E un lucru tare trist. Aşadar, în acel moment aveam dureri mari, dar, în loc să-mi concentrez mintea pe propria durere,

am cugetat la aceşti oameni sărmani, mai ales la acel băiat şi la bătrân, cu un sentiment continuu de îngrijorare pentru ei. M-am gândit cât sunt de norocos, cu atâţia oameni care se îngrijesc de mine, care îmi arată simpatie, şi iată aceşti oameni care sunt la fel, aceşti oameni care sunt fiinţe la fel ca mine, dar nimeni nu se îngrijeşte de ei… Acest fel de a gândi mi-a abătut mintea de la propria boală şi durere… Şi această experienţă m-a făcut să apreciez din nou compasiunea, să fiu din nou convins de binefacerile compasiunii.

Vocea lui Dalai Lama s-a stins, a urmat o clipă de tăcere, apoi a izbucnit în râs.

— Vezi, cu toate că-mi făceam griji pentru ceilalţi, eu am fost cel câştigat – pentru că mi-a scăzut durerea. Aşadar, a conchis el, a trebuit să anulez Kalachakra şi au anunţat că evenimentul se amână. M-am dus la un spital din Bombay, mi-au făcut analize şi au găsit o infecţie intestinală. După un tratament cu antibiotice, plus nişte medicamente tibetane, m-am vindecat deplin.

Dalai Lama a tăcut o vreme, privind în depărtare, într-un fel de visare, cufundat în gândurile lui. Reflectând la istoria lui Dalai Lama, atât de plină de obstacole, n-am putut să nu mă întreb la ce cugetă şi am întrebat:

— Ei bine, vorbind despre lucrurile bune şi rele pe care le-aţi trăit şi despre greutăţi, aş vrea să ştiu, din perspectiva dumneavoastră, care a fost perioada cea mai grea din viaţă, la nivel personal, momentul cel mai greu sau mai nefericit, sau chiar dificultăţile cu care v-aţi confruntat în copilărie?

Întrebarea mea a părut să-l trezească din scurta visare, dar a păstrat încă o clipă tăcerea, şi apoi, surprinzător, a început să râdă:

— Cât despre greutăţile din copilărie, învăţătorul meu, Ling Rinpoche, mă mustra uneori, şi era ceva înspăimântător. Uneori, când mă mustra, eram atât de nefericit, că fugeam la mama! Iar ea îmi dădea nişte pâine şi mă alina.

A râs din nou.

— Sigur, nu poţi lua foarte în serios experienţa unui copil…

Devenind brusc mult mai sobru, a continuat:

— Dar probabil că momentul cel mai greu a fost noaptea în care am părăsit Lhasa, noaptea în care am fugit din Tibet. Totul era nesigur. La nivel personal, chiar şi viaţa îmi era în pericol. Iar viaţa naţiunii tibetane era în aer. Aşa că a fost un moment de mare nesiguranţă, îndoială şi tristeţe… Şi apoi, de asemenea, momentul în care Ling Rinpoche a murit… Nu, nu atunci când a murit, ci atunci când am auzit vestea că a avut un atac cerebral… Un alt învăţător de-al meu murise cu o zi înainte. Aşa că am primit vestea despre moartea lui şi despre atacul cerebral al lui Ling Rinpoche în acelaşi timp şi în acelaşi mesaj.

S-a întrerupt iar, apoi a spus încetişor, cu tristeţe:

— În acel moment eram în Elveţia. A adăugat, simplu:

— A fost un moment foarte trist.

— Privind înapoi, în ce măsură credeţi că acele experienţe v-au întărit flexibilitatea?

— Ei, Howard, nu pot spune că sunt unul dintre cei mai flexibili oameni din lume. Dar, pe de altă parte, nu sunt nici în extrema cealaltă, o persoană vulnerabilă la tot ce se întâmplă. Dar aceste experienţe au cât de cât efect. Aşadar, în cazul meu, dacă aş fi trăit în Tibet şi mi-aş fi petrecut viaţa la Potala şi Norbulingka, fără probleme, în confort, poate că aş fi în ziua de azi un Dalai Lama foarte diferit. Desigur, au contat şi practicile mele spirituale. Dar, în plus, a trebuit să înfrunt situaţii foarte complicate din viaţa reală. Într-un fel, am putea spune că există două ocazii pentru practica meditaţiei. Una este practica meditaţiei de tip contemplare, practicile spirituale zilnice. Cealaltă este practica vieţii, a vieţii noastre de zi cu zi, în care trebuie să înfruntăm tot soiul de necazuri şi obstacole care ne fac să ne schimbăm şi să creştem.

Pe când Dalai Lama părea să-şi încheie comentariile despre greutăţi, un alt gând i-a venit în minte, şi a adăugat:

— Ştii, că tot vorbim despre greutăţi, există o anumită imagine a lui Buddha care mi se pare profund inspiratoare. Este o imagine a lui Buddha în formă aproape scheletică, reprezentând o epocă mai de pe la începutul vieţii sale, când a avut o perioadă de mare estetism şi greutăţi. Statuia originală există şi acum în Muzeul Lahore din Pakistan. Am acasă o fotografie a acestei imagini. Pentru mine, ea transmite mesajul puternic că prin greutăţi, prin străduinţă necurmată, Buddha a ajuns la trezirea deplină. Ori de câte ori privesc acea imagine, mă emoţionează profund şi-mi dă curaj.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, mi-a venit în minte ceva când pomeneaţi „necazurile şi obstacolele“, vorbeaţi ca şi cum ar fi echivalente. Aşadar, o parte din ceea ce spuneţi aici este că ne putem vedea problemele ca obstacole care trebuie învinse, şi când învingem aceste obstacole devenim mai puternici şi mai flexibili, mai capabili să facem faţă greutăţilor vieţii.

— Aşa este.

— Asta îmi aminteşte, de fapt, de o serie de experimente care au fost efectuate pentru a cerceta flexibilitatea şi a examina factorii care ne-ar putea creşte capacitatea de a ne reveni după greutăţi sau crize…

În acel moment am descris experimentele efectuate de Barbara Fredrickson şi colegii ei, care i-au condus la Ipoteza Anulării, când, aşa cum am spus mai înainte, au indus unui grup de subiecţi o stare de anxietate şi stres, spunându-le că au la dispoziţie doar câteva minute ca să pregătească un discurs. Apoi li s-a spus că nu mai trebuie să ţină discursul, şi cercetătorii au putut să măsoare nivelul de flexibilitate al subiecţilor prin măsurarea timpului scurs până la revenirea din reacţia de stres – în acest caz, au măsurat timpul scurs până ce pulsul şi tensiunea au revenit la normal. Am descris prima serie de experimente, în care s-a dovedit că emoţiile pozitive cresc flexibilitatea, accelerând procesul de recuperare. Dar acum am mers mai departe, identificând alt factor care ar putea să crească flexibilitatea subiectului.

— Aşadar, am continuat eu, atunci când efectuau această serie de experimente, cercetătorii au observat că toţi subiecţii au simţit cam în aceeaşi măsură stresul, dar nu toţi şi-au revenit cu aceeaşi viteză. Unii dintre ei aveau un grad mare de flexibilitate înnăscută, iar alţii aveau un grad mic. Prin urmare, în acest experiment au împărţit subiecţii în două grupe. Când experimentatorii le-au dat instrucţiuni despre pregătirea discursului, celor dintr-un grup le-au dat instrucţiuni care să-i încurajeze să pună exerciţiul într-o lumină pozitivă, *ca provocare cu care să se confrunte şi pe care s-o învingă, considerându-se capabili să se ridice la înălţimea acelei provocări*. Instrucţiunile date celui de-al doilea grup i-au făcut pe subiecţi *să vadă discursul mai degrabă ca pe o ameninţare* – li s-a spus că va fi analizat de experţi şi că această evaluare va fi folosită pentru a prezice succesul lor viitor. Cercetătorii au descoperit că această schimbare n-a produs nici o diferenţă în cazul subiecţilor cu grad mare de flexibilitate – la fel ca înainte, şi-au revenit rapid din reacţia de stres. Dar schimbarea a produs o diferenţă în cazul grupului cu grad mic de flexibilitate – la cei care au considerat că discursul este o provocare, efectele stresului au dispărut mult mai repede, în vreme ce acelora care au continuat să considere discursul o ameninţare le-a trebuit mai mult timp să-şi revină. Mi-am amintit de acest experiment deoarece cred că este o bună ilustrare a ideii dumneavoastră că simpla noastră perspectivă sau percepţie poate să aibă efect asupra capacităţii noastre de a face faţă problemelor, şi în acest caz un efect foarte spectaculos, un efect fizic.

— Da, este un exemplu bun, a fost de acord Dalai Lama.

Viaţa este nesigură. Stă mărturie istoria personală a lui Dalai Lama – de la un băieţel de doi ani dintr-un sat sărac până la cârmuitorul unei naţiuni străvechi, la

cincisprezece ani, la un negociator care luptă cu preşedintele Mao, la nouăsprezece ani, la un refugiat în vârstă de treizeci de ani care este încă iubit de poporul său şi cunoscut, poate, în lumea budistă, dar trăind într-o relativă obscuritate şi practic uitat de restul lumii. Pentru mulţi dintre conducătorii alungaţi de la putere, povestea s-ar fi sfârşit aici, ca în cazul ultimului împărat al Chinei. Însă Dalai Lama a devenit cetăţean al lumii, mare învăţător în domeniul spiritual, laureat al Premiului Nobel şi reprezentant al nonviolenţei, al păcii în lume, al drepturilor omului şi al armoniei între religii. Chiar dacă Dalai Lama respinge ideea că ar fi cel mai flexibil om din lume, e limpede că flexibilitatea a jucat un rol în capacitatea sa de a face faţă cu atâta succes numeroaselor schimbări şi obstacole cu care s-a confruntat.

La colecţia noastră din ce în ce mai mare de unelte care ne ajută să rezistăm plini de curaj schimbărilor din viaţă, Dalai Lama mai adaugă una: flexibilitatea. Conceptul de flexibilitate este strâns legat de cultivarea speranţei şi optimismului, deoarece toate trei îl ajută pe om să înfrunte greutăţile din viaţa sa şi stresul. Dar, spre deosebire de speranţă şi optimism, flexibilitatea este un concept mai larg, care include totalitatea resurselor noastre interioare – flexibilitatea este capacitatea noastră de a ne reveni din nenorociri, experienţe traumatizante, greutăţi şi pierderi. Pe lângă faptul că ne ajută să facem faţă în mod eficient marilor probleme din viaţă şi să mergem mai departe, ne ajută să învingem stresul din viaţa de zi cu zi şi să ne adaptăm la o lume aflată în schimbare.

Există mulţi factori care ar putea să joace un rol în nivelul nostru obişnuit de flexibilitate. De exemplu, păstrarea bunelor relaţii, o viziune optimistă asupra lumii, menţinerea lucrurilor în perspectivă, stabilirea de obiective şi luarea de măsuri pentru a le îndeplini, încrederea în sine şi capacitatea de a ne regla emoţiile, toate acestea au fost asociate cu gradul mare de flexibilitate.

Oamenii pot să aibă diferite strategii sau trăsături specifice pe care se sprijină pentru a face faţă greutăţilor. Cercetările despre flexibilitate au arătat că unii oameni încearcă să învingă stresul şi nenorocirile prin „metoda reprimării“, căutând, pur şi simplu, să le ignore. În alte cazuri, s-a descoperit că oamenii puternic motivaţi să-şi întărească „sentimentul valorii personale“ par să facă faţă mai bine decât ceilalţi evenimentelor traumatizante. Această caracteristică este asociată cu oamenii care au deosebit de mult respect de sine şi cu cei care manifestă tendinţa de a se vedea în cea mai bună lumină posibilă. Această trăsătură le poate conferi acelor oameni o mai mare încredere atunci când se

confruntă cu evenimente traumatizante, dar în restul timpului ceilalţi tind să-i perceapă ca aroganţi sau enervanţi.

Examinând metoda lui Dalai Lama de construire a flexibilităţii, putem începe cu premisa lui iniţială că perspectiva noastră asupra vieţii, felul în care percepem problemele, joacă un rol-cheie în modul în care ne descurcăm. Această concepţie este sprijinită de un fond mare de cercetări ştiinţifice. Rezumând dovezile curente, psihologii Anthony Ong şi Cindy S. Bergeman, de la Universitatea Notre Dame, experţi în domeniul flexibilităţii umane, arată că „din viziunea noastră obişnuită asupra vieţii pot să decurgă diferenţe din punctul de vedere al adaptării; cu alte cuvinte, felul în care reacţionăm la experienţele de viaţă, le apreciem şi le interpretăm“. Din experimentul pe care i l-am descris lui Dalai Lama putem vedea limpede că felul nostru de a percepe o problemă poate să afecteze profund viteza cu care dispar efectele stresului. În acest caz, faptul că subiecţii au perceput problema ca provocare sau ameninţare a dus la o mare diferenţă între capacităţile lor de a face faţă situaţiei.

Lucru şi mai important, acest experiment arată că un individ poate să-şi *schimbe* în mod deliberat felul în care percepe o situaţie ameninţătoare. În acest caz, n-a fost nevoie decât să li se ceară indivizilor cu grad mic de flexibilitate să considere că sarcina stresantă este o provocare, nu o ameninţare! Conceperea situaţiei ca provocare în loc de ameninţare este un exemplu de *reevaluare pozitivă* – exact tehnica despre care am spus mai înainte că este foarte eficientă în cultivarea speranţei şi optimismului. Este una dintre metodele pe care le putem folosi pentru a examina situaţiile şi evenimentele negative dintr-o perspectivă mai largă, care, la rândul ei, este principala strategie recomandată de Dalai Lama pentru cultivarea unei perspective realiste.

Există multe dovezi care confirmă faptul că examinarea unei probleme dintr-o perspectivă mai largă poate să crească flexibilitatea. Acest lucru poate fi făcut prin reevaluarea pozitivă – găsirea unui sens pozitiv, a unui scop superior sau a unui posibil beneficiu legat de acea nenorocire, fie pe termen scurt, fie pe termen lung. Reevaluarea pozitivă poate să includă şi reîncadrarea unei situaţii negative într-o lumină pozitivă prin căutarea lecţiilor pe care le putem învăţa, sau a posibilelor rezultate pozitive, directe sau indirecte, ale acelei situaţii. Tehnicile cognitive descrise anterior pot să fie şi ele de folos aici.

Aceste metode, reevaluarea pozitivă şi privirea lucrurilor dintr-o perspectivă mai largă, sunt aceleaşi tehnici despre care am vorbit mai devreme pentru creşterea speranţei şi optimismului. De fapt, aceste tehnici nu numai că sunt

folositoare pentru cultivarea speranţei sau optimismului, dar pot fi folosite şi la reglarea emoţiilor în general, reducând în mod voluntar emoţiile negative şi sporind emoţiile pozitive. Dacă examinăm factorii care pot să ajute la dobândirea flexibilităţii, şi speranţa, şi optimismul pot să joace un rol important – cu cât ele sunt mai mari, cu atât vom fi mai flexibili. Însă speranţa şi optimismul nu sunt singurele emoţii pozitive care pot creşte nivelul flexibilităţii. Cercetările au arătat că, în esenţă, oricare dintre emoţiile sau stările de spirit pozitive (seninătate, bucurie, voioşie, mulţumire, fericire în general etc.) poate să crească nivelul flexibilităţii.

Unul dintre cercetătorii care au examinat legătura dintre emoţiile pozitive şi flexibilitate este Barbara Fredrickson. Într-un studiu, ea şi colegii săi au supravegheat un grup de studenţi ai Universităţii din Michigan cu câteva luni înainte de 11 septembrie, măsurându-le nivelul de flexibilitate. I-au testat din nou după această dată. După 11 septembrie, fireşte că aproape toţi oamenii erau trişti, mânioşi şi întru câtva speriaţi. Atât studenţii cu grad înalt de flexibilitate, cât şi cei cu grad scăzut au avut emoţii negative şi au fost profund emoţionaţi de tragedia naţională. Însă cei la care înainte de 11 septembrie fusese identificat un grad înalt de flexibilitate au arătat după 11 septembrie mai multe emoţii pozitive; chiar dacă se simţeau trişti şi mânioşi, nu erau copleşiţi de această experienţă şi, pe lângă emoţiile negative, se simţeau recunoscători pentru lucrurile bune care continuau să existe în viaţa lor. Simţeau că au învăţat ceva pozitiv din criză şi erau mai optimişti, în general. Oamenii cu grad înalt de flexibilitate au capacitatea de a trăi emoţii pozitive chiar şi în miezul evenimentelor stresante. Se pare că aceste sentimente pozitive au amortizat efectele negative ale traumei, ajutându-i să facă faţă mai bine şi, în comparaţie cu cei care aveau un nivel mai scăzut al flexibilităţii şi emoţiilor pozitive, le-au redus probabilitatea de a suferi de depresie. Cercetătorii au raportat că subiecţii cu grad înalt de flexibilitate „au ieşit din angoasă mai mulţumiţi de viaţă, mai optimişti, mai liniştiţi – şi, probabil, mai flexibili – decât înainte“.

Date fiind numeroasele beneficii ale emoţiilor pozitive, printre care se numără capacitatea de a creşte gradul de flexibilitate şi capacitatea de a face faţă problemelor din lumea de azi, e un noroc că există strategii eficiente care pot să sporească în mod direct aceste stări de spirit pozitive. Chiar dacă tehnici ca reevaluarea pozitivă şi examinarea problemelor dintr-o perspectivă mai largă sunt principalele metode de cultivare a emoţiilor pozitive pe care ne-am concentrat, mai există şi alte strategii care pot fi folosite la creşterea emoţiilor pozitive. S-a

dovedit că meditaţia convenţională şi tehnicile de relaxare sporesc emoţiile pozitive ca seninătatea, liniştea etc. Folosirea umorului şi râsului este şi ea eficientă. Prin urmare, nu ne surprinde că, aşa cum au arătat multe studii, umorul şi râsul ne ajută să facem faţă unei game largi de probleme din viaţa de zi cu zi. Cred că nu întâmplător Dalai Lama nu numai că pare să fie în stare să înfrunte problemele atât de eficient, dar este renumit şi pentru solidul său simţ al umorului şi uşurinţa cu care începe să râdă din toată inima.

În vreme ce căutam o metodă de a ne păstra fericirea când sunt atât de multe probleme în lumea de azi, am identificat mai mulţi factori care pot să joace un rol crucial, ajutându-ne să facem faţă: speranţa, optimismul, flexibilitatea, emoţiile pozitive în general, o minte mai deschisă, reevaluarea pozitivă, găsirea sensului etc. Uneori, pare că sunt aici atât de mulţi jucători, încât avem nevoie de o fişă ca să-i ţinem minte!

Într-un studiu efectuat în anul 2004 de către Michele M. Tugade, de la Boston College, şi Barbara Fredrickson, citând atât rezultatele altora, cât şi pe cele proprii, autorii descriu relaţiile care există între unii dintre aceşti factori: „Există probabilitatea să crească beneficiile legate de felul în care facem faţă greutăţilor, deoarece efectele de lărgire a emoţiilor pozitive cresc probabilitatea ca oamenii să găsească sensuri pozitive în împrejurările stresante. […] Emoţiile pozitive pot să antreneze găsirea unor sensuri pozitive, care, în consecinţă, pot să producă alte trăiri ale unor emoţii pozitive. În acest fel, găsirea unor sensuri pozitive reprezintă lărgirea mentalităţii atunci când facem faţă problemelor, ceea ce ajută la construirea resurselor psihologice, cum este flexibilitatea. Acest ciclu poate să continue într-o «spirală ascendentă» către o mai mare bunăstare emoţională“.

Aud bine? Păi, dacă ne uităm la relaţiile dintre aceşti factori, găsim o reţea complicată de interconectări, care uneori ne poate băga cu totul în ceaţă. S-ar părea că oricare dintre aceşti factori îi poate întări pe toţi ceilalţi, într-o relaţie de reciprocitate. De exemplu, o perspectivă mai largă poate să ajute la creşterea speranţei şi, cu cât avem mai multă speranţă, cu atât ne este mai uşor să vedem o problemă dintr-o perspectivă mai largă. Alegeţi oricare doi factori şi veţi vedea că se pot întări reciproc. Din fericire, este uşor să simplificăm interacţiunile complicate dintre numeroşii factori care ne pot ajuta să facem faţă lumii noastre zbuciumate: privirea problemelor şi obstacolelor dintr-o perspectivă mai largă ne ajută să vedem posibilele unghiuri pozitive ale situaţiei. Cu cât avem într-o măsură mai mare speranţă, optimism şi emoţii pozitive, cu atât ne este mai uşor să facem faţă problemelor noastre exterioare, păstrându-ne fericirea interioară.

12
Fericirea interioară, fericirea exterioară şi încrederea

Ne-am continuat conversaţia în dimineaţa următoare cu o chestiune care simţeam că trebuie să fie examinată.

— Sanctitatea Voastră, ieri vorbeaţi despre practica examinării problemelor dintr-o perspectivă mai largă, ca metodă de dezvoltare a forţei interioare care să ne ajute să facem faţă greutăţilor, să ne păstrăm optimismul sau speranţa şi aşa mai departe. Când vorbeaţi despre diferitele modalităţi de a vedea lucrurile din această perspectivă mai largă, una dintre sugestii era să ne amintim că facem parte dintr-o comunitate mai mare, că avem această legătură cu alţii, că nu suntem izolaţi şi singuri.

— Da.

— Ei bine, am continuat, asta mi-a amintit de primele noastre convorbiri din Dharamsala pe aceste teme. Îmi amintesc că într-o discuţie aţi pomenit de impresia dumneavoastră că în multe societăţi lipseşte sentimentul comunităţii, creşte din ce în ce mai mult sentimentul izolării şi singurătăţii, şi că acesta este unul dintre principalii factori care subminează fericirea la nivelul societăţii. Şi m-am gândit că strategia pe care aţi pomenit-o ieri – ideea că amintirea legăturii cu o comunitate ne dă o senzaţie de confort, precum şi forţă interioară şi încredere – nu funcţionează prea bine dacă cineva se simte izolat şi rupt de comunitate. Aşadar, asta ne aduce iarăşi la subiectul acestei lipse a sentimentului comunităţii. În ultima serie de întâlniri din Dharamsala, am trecut la discutarea violenţei şi conflictelor din societate şi aşa mai departe, dar părea că nu ne-am încheiat cu adevărat discuţia despre comunitate. Aţi subliniat câteva măsuri pe care le putem lua pentru a crea un sentiment al comunităţii mai puternic, cum ar fi să reflectăm la beneficiile aduse de existenţa acestor legături cu comunitatea, să aflăm ce fundal sau caracteristici putem avea în comun cu alţii şi apoi să acţionăm, intrând într-un grup sau creând un fel sau altul de legături cu alţii. Dar se pare că n-am

terminat discuţia despre crearea legăturilor cu ceilalţi la un nivel mai profund, fundamental.

El s-a gândit o vreme la această idee, după care a răspuns:

— Cred că sentimentul fundamental al comunităţii poate fi legat strâns de chestiunea încrederii.

— Legat în ce fel?

— Desigur, lipsa sentimentului comunităţii poate să aibă multe cauze şi există întotdeauna mulţi factori care pot contribui la această problemă. Dar cred că lipsa comunităţii, singurătatea şi alienarea se datorează în parte unei neîncrederi fundamentale reciproce. Desigur, acolo unde lipsesc sentimentul legăturii cu ceilalţi, contactul personal între membrii unei comunităţi sau societăţi şi spiritul comunităţii, se creează, în acelaşi timp, condiţiile care duc la sentimentul neîncrederii. Prin urmare, asta merge în ambele sensuri.

Trecuse o vreme între ultima noastră serie de discuţii din India şi continuarea explorării fericirii omeneşti, în convorbirile din Tucson. Între timp, am studiat mai aprofundat fericirea la nivelul societăţii. Investigând afirmaţia lui Dalai Lama că lipsa sentimentului comunităţii subminează nivelul fericirii dintr-o societate, am găsit date care leagă chestiunea încrederii atât de sentimentul comunităţii, cât şi de fericire. Având la îndemână dovezi ştiinţifice solide în sprijinul concepţiei sale, plănuisem să ridic eu însumi chestiunea încrederii.

Abia aşteptând să-i împărtăşesc lui Dalai Lama aceste informaţii, am continuat:

— Sanctitatea Voastră, în timpul scurs de la prima noastră întâlnire în Dharamsala am făcut nişte cercetări pe aceste teme. Cred că este foarte interesant faptul că aţi identificat atât încrederea, cât şi sentimentul comunităţii ca factori-cheie în promovarea fericirii la nivelul societăţii. Într-un studiu de mare amploare pe care l-am găsit, World Values Survey (Studiu despre valorile mondiale), au fost examinate diferite ţări şi a fost evaluat nivelul mediu de fericire al locuitorilor lor. Apoi cercetătorii au identificat şase factori-cheie care explicau cea mai mare parte a diferenţelor dintre nivelurile de fericire ale ţărilor. Numărul de oameni care sunt legaţi de organizaţii sociale, având astfel o legătură cu alţii, a fost unul dintre cei şase factori. Alt factor corelat cu nivelul mediu de fericire dintr-o societate a fost proporţia celor care spun că pot să aibă încredere în alţi oameni[9]. Există, de asemenea, un studiu efectuat de Universitatea Cambridge, Anglia, care a analizat rezultatele unei anchete cuprinzătoare, printre zeci de mii de oameni din multe regiuni din Europa, care a arătat că în zonele cu cele mai înalte niveluri de fericire s-au raportat şi cele mai înalte niveluri de încredere în

conducerea ţării, în legi şi între oameni. Prin urmare, dovezile par să fie categorice. Indiferent ce studiu examinăm, Scandinavia se numără întotdeauna printre regiunile cele mai fericite. Dacă privim caracteristicile oamenilor de acolo, găsim un puternic sentiment al comunităţii şi un sentiment fundamental de încredere în alţii. Într-un studiu, cercetătorii le-au pus unor copii între unsprezece şi cincisprezece ani întrebarea: „Ai impresia că, în general vorbind, colegii tăi sunt amabili şi săritori?“ Un mare procent a răspuns „da“, şi eu cred că asta este o măsură generală foarte bună a lui „Ai încredere în ei?“. Prin urmare, e sigur că dovezile ştiinţifice vă sprijină observaţia. Sentimentul de încredere poate cu adevărat să modifice nivelul nostru obişnuit de fericire.

9. Conform World Values Survey, în care a fost studiat nivelul fericirii din cincizeci de ţări, cei şase factori la care se face referire sunt rata divorţurilor, rata şomajului, nivelul încrederii, apartenenţa la organizaţii sociale (nereligioase), calitatea conducerii ţării şi procentul celor care cred în Dumnezeu. Se consideră că aceşti şase factori explică aproximativ 80% din diferenţele nivelurilor de fericire dintre aceste ţări (n.a.).

Dalai Lama părea interesat de aceste rezultate şi s-a aplecat în faţă, cum şedea în fotoliu, cu atenţia concentrată.

— E adevărat că încrederea poate să contribuie la fericirea de la nivelul individual, a fost el de acord. Sentimentul neîncrederii poate să ducă la o atitudine plină de suspiciune, temătoare, şi la amplificarea agitaţiei mentale, în vreme ce o atitudine mai încrezătoare poate să contribuie la o stare de spirit mai calmă, mai fericită. Însă încrederea poate să fie importantă şi la alte niveluri. La un nivel mai larg, încrederea poate fi un factor nu numai în întărirea sentimentului comunităţii şi în învingerea singurătăţii şi alienării despre care vorbeam, ci poate fi de folos şi în înfruntarea multora dintre problemele societăţii, despre care am discutat. De exemplu, la un moment dat am vorbit despre cât e de important să găsim soluţii la conflicte prin dialog, nu prin violenţă. Spiritul dialogului. Aceasta este o chestiune critică. Şi aici încrederea joacă un rol important – pentru ca un dialog să aibă succes, este important să încercăm să construim încredere între părţi. Aşadar, a repetat el, constatăm că încrederea este importantă în multe feluri.

În primele capitole din această carte, Dalai Lama a pomenit comunitatea tibetană ca ilustrare a unei populaţii cu un puternic sentiment al comunităţii, sentiment care atât de des lipseşte din societatea occidentală modernă. Când mă gândesc la prima mea vizită în Dharamsala, India, care-i găzduieşte pe lui Dalai Lama şi o prosperă comunitate tibetană aflată în exil, în mintea mea nu încape

îndoială că ilustrarea aleasă de el era justificată. Erau prezente peste tot dovezile unei vieţi active, atât în comunitatea religioasă, cât şi în cea laică. Practic, erau sprijinite total instituţiile locale, inclusiv Satul Copiilor Tibetani, asociaţiile pentru conservarea culturii şi artei tradiţionale tibetane, precum şi o pleiadă de organizaţii dedicate studiului şi practicii budismului. Şi totuşi, spiritul comunităţii nu era păstrat doar în aceste instituţii, ci era zugrăvit pe toate feţele, se auzea în râsul copiilor care se jucau pe stradă, se vedea în zâmbetul vecinilor care se opreau să stea la taifas în pragul uşilor, apărea în evlavia bătrânilor care învârteau roţile de rugăciune şi în sunetul depărtat al incantaţiilor călugărilor. Puteam simţi spiritul unităţii aproape ca şi cum ar fi fost purtat de mirosul delicat al tămâiei tibetane care plutea în aer, o aromă proaspătă de lemn, de la ienupărul şi ierburile tibetane care ardeau.

Mi-am amintit şi de prima oară când am participat la o adunare cu mulţi tibetani. Era cu ocazia unei serii de lecţii ţinute de Dalai Lama în partea de nord-est a Indiei, în oraşul Bodhgaya, loc sacru budist, în care acum 2 500 de ani prinţul Siddhartha Gautama s-a aşezat sub un copac să mediteze, a ajuns la iluminare şi a devenit Buddha. Astăzi este locul unde se află Copacul Bodhi, despre care se spune că descinde direct din copacul sub care a şezut Buddha. Există, de asemenea, un complex central de temple, cu multe *chorten* (stupe) şi altare mici, care înconjoară templul Mahabodhi, cu balustradele lui de piatră împodobite cu numeroase sculpturi şi cu turnul piramidal, dăltuit cu fineţe, care se înalţă maiestuos.

Mii de tibetani au venit din toată India şi din Nepal, unii chiar şi din Tibet, creând o atmosferă de sărbătoare, întărită de numeroasele steaguri de rugăciune, colorate, agăţate în copaci, care fluturau uşor în vânt. A fost o scufundare intensă în spiritul comunităţii tibetane. Familiile aşternuseră pe pământ pături, ca să şadă în timpul lecţiilor, şi pentru prima oară am observat un amănunt despre comunitate, amănunt care nu avea o importanţă monumentală, dar, din cine ştie ce motiv, m-a izbit ca unul dintre cele mai emoţionante semne ale legăturilor şi coeziunii comunităţii: mulţimea prichindeilor, care era limpede că se bucurau de sentimentul comunităţii, unii abia învăţau să meargă, clătinându-se, nesiguri, şi căzând în poala unor străini zâmbitori, care îi primeau cu drag. Copiii mai mari mergeau câteodată în altă parte să se joace, dar nu păreau zoriţi să scape de părinţi, cum s-ar fi întâmplat, poate, cu puştii americani în aceleaşi împrejurări. Părinţii se uitau din când în când după copiii lor, cu coada ochiului, dar liniştiţi, iar copiii erau lăsaţi în general să umble peste tot, fiind în siguranţă – în sensul

siguranţei grupului (oricât de mare ar fi fost) –, fără nici una dintre temerile care-i cuprind pe atâţia părinţi din America atunci când copiii lor sunt expuşi la comunitatea mai largă, a străinilor.

Nu ştiu de ce, priveliştea copiilor în mulţime, în acea zi de acum atât de mulţi ani, mi-a stârnit nostalgia, şi îmi amintesc că m-am întrebat de ce am avut o astfel de reacţie, dat fiind că experienţa acelor copii, care creşteau în altă ţară şi în altă cultură, era cum nu se poate mai diferită de a mea. Dar mi-am dat seama curând că era vorba despre sentimentul general de siguranţă şi încredere.

A fost o vreme, fireşte, când şi în societatea americană era larg răspândit acest sentiment de încredere şi siguranţă. Când eram copil, în fiecare vară părinţii ne încărcau pe toţi, fraţii şi sora mea, într-o rulotă veche şi mergeam la Venice, California, unde închiriau pe perioada verii un apartament aproape de plajă. Pe vremea aceea, multe părţi din Venice erau mahala, principala atracţie, în afară de ocean, fiind apartamentele ieftine. Venice, poreclită de mediile locale „Appalachia de la mare“, era un amestec nemaipomenit de evrei şi evreice în vârstă, amabili, în majoritatea lor emigranţi din Europa de Est, care îşi petreceau ultima parte a vieţii stând la taclale pe băncile înşirate de-a lungul plajei, şi membri ai mişcării contraculturale tinere, beatnici la sfârşitul anilor ’50 şi începutul anilor ’60, cărora le-au urmat hipioţii la mijlocul şi la sfârşitul anilor ’60. În fiecare zi fraţii mei şi cu mine aveam cam acelaşi program: după micul dejun fugeam afară şi ne petreceam ziua pe plajă sau pe ponton, sau străbăteam încoace şi-ncolo promenada podită cu scânduri din Venice, şi nu ne mai prindea nimeni pe-acasă până la cină. Pe la şapte-opt ani mi s-a dat voie să-mi petrec ziua nesupravegheat, sau, cel puţin, supravegheat doar de fratele cu un an şi jumătate mai mare ca mine, bucurându-mă de ceea ce părea să fie o gamă infinită de activităţi – pescuiam pe pontonul Santa Monica, ne ghiftuiam cu ştiuleţi de porumb, bântuiam prin prăvăliile cu suvenire, unde tânjeam după comorile pe care nu ni le puteam permite, iar uneori petreceam o zi la Pacific Ocean Park, un parc de distracţii construit pe un ponton lat care se avânta deasupra oceanului.

În ziua de azi, în multe comunităţi, un părinte care i-ar da voie în mod regulat copilului să bântuie pe străzi nesupravegheat ar fi reclamat la serviciile pentru protecţia copilului, însă în vremea aceea toată lumea făcea asta. Dată fiind teama generală din multe societăţi occidentale din zilele noastre, până la şapte ani copilul trece, fără îndoială, prin programul Stranger Danger (Primejdia reprezentată de străini), ca şi cum s-ar pregăti de luptă. De fapt, am auzit că acum până şi Stranger Danger s-a demodat şi a fost înlocuit de curând în şcoli de un

program cu nume ameninţător, Lock-Down Drills (Exerciţii de blocare), menit, se pare, să-i pregătească pe elevi în cazul împuşcăturilor din şcoli. Elevii îşi găsesc ascunzători şi sunt învăţaţi să nu vorbească, să nu se mişte şi să nu scoată nici un sunet. În ziua de azi, principalele preocupări şi calul de bătaie sunt „protecţie“, „siguranţă“ şi „precauţie“. Copiii nu mai pot să sară pe bicicletă şi să umble pe unde li se năzare. Acum, înainte să sară pe biciclete, sunt ferecaţi în căşti, genunchiere, mănuşi cu protecţie pentru încheieturile mâinilor şi cotiere. Apoi bicicletele sunt fixate pe portbagaj şi duse într-o zonă pentru biciclişti care este supravegheată. „Întâlniri de joacă“ oficiale, prestabilite, sunt organizate de către părinţii care acţionează ca secretari sociali pentru miniaturile lor de directori generali.

Copiii din societatea americană continuă să fie condiţionaţi să nu se încreadă în nimeni din afara cercului lor imediat, sau a *in-group*-ului, fapt care ridică întrebări reale despre posibilitatea de a răsturna această tendinţă tulburătoare. Dar m-am întrebat ce ar avea de spus Dalai Lama despre acest subiect.

— Din nefericire, i-am spus lui Dalai Lama în continuarea conversaţiei noastre, se pare că nivelul încrederii între oameni a scăzut din ce în ce mai mult în multe societăţi din lumea de azi. De exemplu, s-a făcut un studiu în Marea Britanie şi America, în care s-a pus întrebarea: „Aveţi impresia că vă puteţi încrede în oameni, în general, sau vi se pare că nu puteţi fi niciodată destul de precaut atunci când aveţi de-a face cu alţii, că trebuie să fiţi întotdeauna prudent?“ Numărul celor care au încredere în alţii a scăzut cu 50% din anii ’50, o schimbare imensă. Sanctitatea Voastră, iată-ne din nou în Tucson, la mulţi ani după prima noastră discuţie. Asta îmi aminteşte de vremea în care am trăit aici, timp de patru ani, cât am studiat medicina la universitate. Tocmai îmi aminteam că am locuit într-o căsuţă aflată peste drum de facultate, şi în toţi cei patru ani cât am stat aici am lăsat întotdeauna descuiată uşa din faţă – zi şi noapte. În ceea ce mă priveşte, se pare că am mai puţină încredere în oameni decât înainte – cel puţin, în sensul că acum nici vorbă să-mi las uşa casei descuiată, aşa cum făceam atunci.

— Howard, nu ştiu dacă este vorba doar despre a avea încredere în oameni, a spus el pe un ton un pic jucăuş. Sper că nu-i vorba doar despre faptul că n-aveai nimic care să poată fi furat!

— Păi, dacă mă gândesc mai bine, am mărturisit eu, cred că probabil aşa stăteau lucrurile. De fapt, chiar aşa stăteau, am adăugat, amintindu-mi condiţiile spartane de viaţă din acea vreme.

— Aşadar, a continuat Dalai Lama, trebuie să fii realist. Dacă acum condiţiile

sunt de aşa natură încât trebuie să-ţi încui uşile, atunci e vorba doar de prudenţă. Să nu te porţi prudent doar pentru că recunoşti natura fundamental bună a oamenilor, sau pentru că te simţi legat de ceilalţi, în general, sau ai încredere în membrii comunităţii tale, este un lucru nerealist. Poţi să fii o persoană bună, amabilă şi, în acelaşi timp, realistă. Discuţia despre încuietori şi toate astea îmi aminteşte de valea Spiti, din nordul Indiei; în trecut, în satele acelea îndepărtate nu era obiceiul de a pune încuietori la uşi. Nici o încuietoare. Călătorii veneau şi puteau să ia ce le era de trebuinţă. Asta era de la sine înţeles.

Pentru o clipă, vorbele lui au evocat o imagine puternică: o comunitate fără încuietori, o lume unde domneşte încrederea deplină, viziunea unei lumi în care să poată fi exprimată bunătatea fundamentală a omului. Dar imaginea a fost înlocuită repede de o viziune a lumii de azi, cu tot zbuciumul ei.

— Aşa stau lucrurile acolo şi în zilele noastre? am întrebat.

— O, se schimbă, fireşte, a răspuns el, cu toate că e greu de spus în ce măsură.

— Se schimbă din punctul de vedere al nivelului general de încredere, se pun încuietori la uşi, ceva de genul acesta?

— Da…

— Şi cum explicaţi genul ăsta de schimbări? De ce este din ce în ce mai puţină încredere?

— Mă gândesc că mai înainte erau foarte puţini vizitatori, a răspuns. Cred că rămâneau în cea mai mare parte în propria comunitate. Acum lucrurile sunt diferite, desigur. S-a dezvoltat turismul, şi apoi au apărut oameni noi, care lucrează la drumuri…

— Şi totuşi, Sanctitatea Voastră, cred că vorbiţi aici de un lucru important, care pare să fie o trăsătură comună a societăţii moderne: ideea că în comunităţi există din ce în ce mai mulţi străini. Asta se leagă de cele discutate în întâlnirile anterioare din Dharamsala, ideea mobilităţii sporite în societatea industrializată modernă, oamenii care se mută de colo-colo. Şi această idee a unui flux continuu de oameni noi într-o comunitate poate să producă atât neîncredere, cât şi stres. De exemplu, am citit de curând un studiu interesant legat de această idee, despre o comunitate nouă din Marea Britanie, în care s-a construit un complex de apartamente. Complexul avea câteva etaje. După ce a fost terminat şi dat în folosinţă, cineva a observat că locatarii de la parter au început să aibă o rată din ce în ce mai mare de boli mintale. Cei care proiectaseră complexul au hotărât să facă un experiment. Au construit câteva ziduri. Aceste ziduri tăiau cărările care treceau prin dreptul ferestrelor de la parter, astfel încât foarte puţini străini

mergeau pe lângă ele. Au remodelat căile de trecere astfel încât, atunci când un locatar de la parter se uita pe fereastră, cel mai probabil vedea un vecin, pe cineva cunoscut. Şi doar prin aceasta, prin remodelarea căilor de trecere, s-a constatat reducerea cu 24% a bolilor mintale. Dar, desigur, problema este că nu poţi să cari după tine cărămizi şi mortar, construind ziduri în societate. Aşa că, mă întreb, aveţi oare vreo sugestie pentru contracararea acelei forţe, forţa distructivă a neîncrederii?

După un moment de gândire, a răspuns:

— Aici, în acest caz, ar putea să fie mulţi factori pe care să-i luăm în considerare. Desigur, când avem de-a face cu bolile mintale, ele variază în funcţie de personalitatea şi structura psihologică a fiecăruia. Şi apoi, în general, cred că în societatea occidentală există tendinţa de a căuta în exterior mijloacele pentru a rezolva toate problemele noastre şi pentru a obţine fericire şi satisfacţie. Prin urmare, poate că această orientare îi face pe oameni mai înclinaţi să fie afectaţi de modificările mediului exterior. Nu ştiu ce să zic. Însă punctul principal în cercetarea noastră este identificarea tehnicilor pe care oamenii să le poată folosi pentru a-şi construi resursele interioare, astfel încât să nu trebuiască să construim ziduri în exterior, a remarcat Dalai Lama.

— Întocmai! am zis.

Eram bucuros că a adus în discuţie ideea tehnicilor interioare.

— Aşadar, cum evităm erodarea încrederii?

— Acest lucru poate fi complicat, deoarece implică mulţi factori, aşa că trebuie să recunoaştem că s-ar putea să fie nevoie de mai multe abordări, la niveluri diferite. Dar, iată, de exemplu, contactul personal şi cunoaşterea celeilalte persoane pot să ajute la creşterea încrederii. Cred că unele dintre abordările despre care am discutat în trecut, legate de construirea spiritului dialogului, se pot aplica şi la construirea încrederii.

— Dar în cazurile în care o mulţime de oameni noi se mută într-o comunitate, ca în valea Spiti, unde oamenii îşi pun acum încuietori la uşi, şi nu există ocazia de a avea contact personal cu toţi…

— Howard, simplul fapt că în aceste comunităţi se dă dovadă de mai multă precauţie nu înseamnă neapărat că s-a produs vreo schimbare spectaculoasă a nivelului de încredere, sau că suspiciunea este larg răspândită. De exemplu, poate să existe o comunitate cu o sută de oameni, şi fiecare are încredere în nouăzeci şi nouă dintre ei, dar, dacă nu au încredere în acea ultimă persoană, fireşte că vor fi precauţi. Însă asta nu înseamnă că trebuie să ne îndoim de oricine. Aşadar, mă

gândesc din nou că este vorba de a avea o perspectivă realistă. Putem să luăm măsuri de protecţie, pentru că recunoaştem că ar putea exista un mic procent de oameni cu intenţii rele, dar, în acelaşi timp, dacă privim lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, dacă privim realitatea, vedem că majoritatea oamenilor sunt cumsecade. Dacă ne păstrăm perspectiva realistă şi nu exagerăm gravitatea problemei, ea nu ne va modifica viziunea fundamentală despre natura umană. Prin urmare, nu-i nevoie să avem o atitudine bănuitoare faţă de toţi nou-veniţii din comunitate.

Aşadar, lucrurile se schimbă. Părinţii din cartierele mărginaşe nu-şi mai lasă copiii să umble liberi în timpul verii. Un psihiatru care trăieşte în Phoenix şi un sătean care trăieşte în valea Spiti din Himalaya nu-şi mai lasă noaptea uşile descuiate. Ce putem face? Trebuie să ignorăm primejdiile lumii ca să ne întoarcem la vremuri mai nevinovate, ca să ne recăpătăm încrederea unii în alţii şi să ne regăsim sentimentul comunităţii?

Când i-am pus lui Dalai Lama întrebarea fundamentală de aici (cum să ajungem la o încredere mai mare?), la început replica lui m-a dezamăgit. Erau aceleaşi vechi răspunsuri şi strategii pe care le mai explicase. Şi anume: avem nevoie de mai multe abordări – evaziv! Contact personal – plicticos! Perspectivă realistă – pentru numele lui Dumnezeu! Nu avea de adăugat nimic *nou*? Într-o conversaţie spusese că pe unii dintre prietenii săi tibetani îi agasează faptul că el foloseşte mereu expresia „abordare realistă“. Ei bine, încă nu ajunsesem în faza de agasare, dar acea probabilitate se arăta la orizont.

De-abia după ce a trecut o vreme de la aceste discuţii m-am aplecat cu mai multă atenţie asupra concepţiilor lui Dalai Lama şi a metodei sale de cultivare a speranţei, optimismului, flexibilităţii şi încrederii, despre care credea că pot fi cultivate prin aceeaşi abordare: „perspectiva realistă“. Desigur, în momentul discuţiilor eram conştient într-o oarecare măsură de corelaţia dintre concepţiile sale şi cercetările ştiinţifice, dar numai după ce am mai petrecut o vreme cugetând la cuvintele lui şi examinând ultimele cercetări ştiinţifice pe tema fericirii şi emoţiilor pozitive şi corelându-le, am început să privesc abordarea lui într-un fel mai profund şi să-mi dau seama de adâncimea ei. Curând, am înţeles că ceea ce începuse să-mi pară un clişeu fumat – „perspectiva realistă“ – era înşelător de simplu şi că, de fapt, în spatele său se afla o uriaşă înţelepciune şi intuiţie. Era mai degrabă un nume de cod şi, cu toate că era exprimat în terminologie laică obişnuită, părea să ascundă ca o mantie diferite principii şi practici budiste.

Aceşti termeni simpli pe care i-a folosit, „conştientizare“ sau „perspectivă realistă“, reprezentau o varietate de strategii eficiente pentru creşterea fericirii şi pentru a face faţă lumii – strategii bazate pe principii budiste fundamentale şi susţinute de ştiinţa modernă. De exemplu, aşa cum am văzut, „abordarea realistă“ include aceleaşi tehnici pe care psihologii le numesc reevaluare pozitivă, reîncadrare, găsirea beneficiilor, căutarea sensului pozitiv, tehnici cognitive, tehnici cognitiv-comportamentale şi aşa mai departe – toate având un fond amplu de dovezi ştiinţifice ale eficienţei lor.

E adevărat, la un moment dat am fost dezamăgit de faptul că Dalai Lama părea să ofere perspectiva sa realistă ca principala tehnică de cultivare a oricărei emoţii pozitive despre care vorbeam. La început nu m-a deranjat prea mult, dar atunci când am ajuns la subiectul încrederii şi el *continua* să folosească aceeaşi metodă, eu eram pregătit pentru altă tehnică. Şi totuşi, dacă privim dovezile ştiinţifice, abordarea lui Dalai Lama începe să aibă un sens deplin şi se potriveşte perfect. De exemplu, Dalai Lama a început acea săptămână cu o discuţie despre abordarea sa realistă („perspectiva mai largă“ şi aşa mai departe), apoi despre speranţă şi optimism, şi apoi despre flexibilitate şi încredere. N-a fost întâmplător – obiectivul nostru era să vedem cum putem face faţă lumii noastre zbuciumate, rămânând totuşi fericiţi. Deşi, conform cercetărilor, toate emoţiile pozitive pot să acţioneze ca antidot al efectelor emoţiilor negative şi stresului şi toate pot să contribuie la creşterea nivelului de fericire personală, există un anumit grup de emoţii pozitive care ne ajută în mod deosebit de eficient să facem faţă nenorocirilor, obstacolelor exterioare, problemelor etc. Şi care emoţii sunt clasificate în acest grup? În el intră: speranţa, optimismul, flexibilitatea şi, da – încrederea! Unii cercetători îi adaugă grupului credinţa şi încrederea în sine. E clar că nu toţi cercetătorii clasifică în acelaşi fel emoţiile pozitive – de fapt, poate exista o variaţie foarte amplă. Dar, cel puţin, există aici un raţionament. Aceste emoţii sunt adunate în acelaşi grup de psihologii pozitivi, cum este dr. Martin Seligman, deoarece au în comun o orientare generală „viitoare“, implicând aşteptări pozitive de un fel sau altul. De exemplu, obiectul speranţei este, în general, un anumit scop sau obiectiv din viitor, în vreme ce optimismul implică mai degrabă o aşteptare generală a unor rezultate pozitive. În cazul încrederii, obiectul aşteptării pozitive este, în general, o persoană.

Dacă privim dintr-o „perspectivă mai largă“, poate să nu pară prea surprinzător faptul că Dalai Lama alege aceeaşi strategie pentru cultivarea speranţei, optimismului, flexibilităţii şi încrederii, deoarece se consideră că ele fac parte

din aceeaşi familie. După cum am văzut mai înainte, cercetările arată că toate stările de spirit pozitive şi tehnicile despre care am discutat par să se întărească reciproc, aşa încât ar trebui să fie suficient să alegem o strategie puternică, a cărei valoare a fost dovedită, pentru a întări numeroasele emoţii pozitive care ne pot ajuta să facem faţă în mod mai eficient lumii noastre zbuciumate.

Acum, după ce ne-am dat seama că Dalai Lama nu a propus „abordarea realistă“ ca tehnică de construire a încrederii doar pentru că a rămas în pană de idei noi şi a trebuit să recicleze aceeaşi tehnică veche, putem arunca o ultimă privire asupra concepţiilor sale despre cultivarea încrederii.

Dalai Lama ne oferă o abordare în care putem păstra un sentiment general de încredere în oameni, ceea ce creează o deschidere – o deschidere care cuprinde posibilitatea conectării, o legătură potenţială. Atunci când ne deschidem spre alt om şi stabilim o legătură, apare baza sentimentului comunităţii. Desigur, întrebarea-cheie este cum ne putem păstra sentimentul încrederii. Abordarea lui Dalai Lama se bazează pe străduania neînfricată de a descoperi realitatea şi voinţa de a accepta acea realitate, de a trăi pe baza acelui adevăr. În acest caz, de exemplu, abordarea lui începe prin dobândirea unei cunoaşteri profunde a naturii umane şi recunoaşterea faptului că cei mai mulţi oameni sunt buni, cumsecade – oameni care nu vor decât să fie fericiţi, nu vor decât să fie iubiţi, nu vor să sufere. Întocmai ca noi înşine.

Totodată, există în aceeaşi măsură o înţelegere a realităţii că sunt şi oameni care au intenţii rele, care vatămă alţi oameni. La intersecţia dintre aceste două viziuni divergente se află bunul-simţ şi raţiunea. Cu această concepţie, putem avea întotdeauna încredere în oameni – putem avea încredere în faptul că oamenii sunt oameni: unii sunt cu precădere buni, alţii cu precădere răi, şi cu toţii suntem un amestec de bine şi rău. Asta înseamnă că cei mai mulţi dintre oamenii pe care îi întâlnim sunt buni şi nu abuzează de încrederea noastră, iar unii dintre ei, puţini la număr, sunt răi şi abuzează de încrederea noastră. Însă cu abordarea lui Dalai Lama putem să ne luăm măsuri de precauţie împotriva vătămării, putem face tot ce este de trebuinţă ca să ne apărăm de acei puţini înclinaţi spre rău şi, în acelaşi timp, să ne păstrăm sentimentul general de încredere în ceilalţi, să nu permitem unei mici minorităţi să ne distorsioneze percepţia, perspectiva sau atitudinea.

Convergenţa dintre fericirea personală şi cea a societăţii

— Ştiţi, am spus, pe când vorbeaţi de beneficiile încrederii, mi-a venit în minte o chestiune crucială. În această săptămână am discutat despre factorii care ne pot ajuta să facem faţă în plan intern lumii noastre zbuciumate şi să găsim fericirea. În unele dintre discuţiile noastre anterioare am vorbit despre diferitele probleme externe, din societatea noastră şi din lume, examinând moduri de a învinge aceste probleme. Dar mi se pare că aţi găsit, în esenţă, o abordare care „împuşcă doi iepuri dintr-un foc“, aducând simultan fericirea interioară şi fericirea societăţii. Tocmai aţi spus că încrederea poate să contribuie la fericirea personală, dar, în acelaşi timp, încrederea poate să fie un factor important în rezolvarea unora dintre problemele lumii. Un grad sporit de încredere poate ajuta la formarea unui sentiment al comunităţii mai puternic, şi încrederea este importantă pentru succesul dialogului în procesul rezolvării conflictelor.

— Da, desigur, a spus Dalai Lama, ca şi cum ar fi fost cea mai firească şi evidentă observaţie din lume, chiar dacă aceste idei abia începeau să mi se limpezească în minte.

— Se pare că ceilalţi factori mentali pozitivi despre care am discutat sunt la fel în acea privinţă – pe de o parte, stările de spirit sau emoţiile pozitive, ca speranţa, optimismul, flexibilitatea etc., contribuie în mod nemijlocit la fericirea noastră. Şi, în acelaşi timp, sunt factori care joacă un rol în întărirea noastră, care ne ajută în mod nemijlocit să ne continuăm eforturile de creare a unei lumi mai bune. La fel ca în cazul dumneavoastră, speranţa şi optimismul sunt cele care vă fac să continuaţi lupta pentru drepturile omului şi pentru o mai mare autonomie a Tibetului, în ciuda celor cincizeci de ani de eşec.

— E adevărat, a spus el din nou.

Am simţit cum îmi creşte entuziasmul, în vreme ce temele divergente şi numeroasele subiecte pe care le discutaserăm atâta timp începeau acum să se contopească într-un sistem unificat, elegant, în care fericirea interioară şi fericirea socială se legau în acelaşi continuum. Strădania de a învinge problemele interioare şi de a găsi fericirea interioară şi strădania de a învinge problemele lumii noastre şi de a crea societăţi mai fericite nu mai păreau să fie două lucruri separate şi fără legătură între ele. Nu era ca şi cum ar fi fost dezvăluit un fapt nou uluitor sau vreo informaţie nouă, de ultimă oră, ci informaţiile existente păreau să se potrivească şi să devină limpezi.

— Ştiţi, aici par să conveargă fericirea interioară şi cea exterioară. Şi, dacă ne gândim, acest principiu nu se limitează la stări de spirit pozitive ca speranţa, optimismul sau încrederea, ci, de fapt, pare că toate emoţiile pozitive şi fericirea,

în general, au în comun această calitate, potenţialul de a promova atât fericirea interioară, cât şi fericirea exterioară. Asta îmi aminteşte de toate studiile care arată că oamenii fericiţi sunt mai altruişti, mai dornici să ajute, mai milostivi – aşadar, şi aici par să se contopească fericirea interioară şi eforturile de a clădi o lume mai bună.

— Şi, în plus, funcţionează şi în celălalt sens, mi-a amintit el. Nu numai că oamenii fericiţi sunt mai dornici să-i ajute pe ceilalţi, dar, aşa cum spun eu în general, ajutarea celorlalţi este cel mai bun mod de a ne ajuta pe noi înşine, cel mai bun mod de a promova propria fericire. Noi, noi înşine, suntem cei care obţinem un beneficiu.

— Presupun că, în acest punct, putem privi cultivarea emoţiilor pozitive ca pe ceva care contribuie în mod direct la fericirea noastră, precum şi ca pe ceva care ne ajută să învingem problemele sociale (în mod direct sau indirect), contribuind astfel la creşterea fericirii lumii.

Zâmbind, Dalai Lama s-a mulţumit să dea din cap, încuviinţând.

Aici am adăugat o chestiune crucială, subliniind punctul în care se intersectează lumea noastră interioară cu cea exterioară şi dezvăluind o abordare care poate să construiască în acelaşi timp fericirea personală şi cea socială. I-am adăugat încrederii altă dimensiune, arătând că poate să aibă un impact pozitiv la un nivel mai larg, al societăţii. Aşa cum am văzut, studiile arată că nivelul încrederii dintr-o societate este legat direct de nivelul fericirii din acea societate. Încrederea poate, de asemenea, să aducă multe beneficii pentru rezolvarea problemelor societăţii – încrederea dintre grupuri reduce suspiciunea şi teama şi promovează o societate mai paşnică. Un nivel mai înalt de încredere reduce prejudecăţile, discriminarea şi conflictele. Dacă apare totuşi vreun conflict, încrederea reduce probabilitatea violenţei.

Unele dintre cele mai fascinante şi revoluţionare rezultate ale acestei cercetări sunt studiile care arată potenţialul emoţiilor pozitive de a transforma atât lumea noastră exterioară, cât şi lumea noastră interioară. De fapt, se pare că există acum un fond substanţial de dovezi empirice ale faptului că aceste stări de spirit pozitive pot să ne ajute în mod direct nu doar să *facem faţă* problemelor lumii, ci şi să începem în mod energic să le *schimbăm*.

Emoţiile pozitive
ca antidot la problemele societăţii

În cele din urmă, începem să vedem o abordare mai largă a găsirii fericirii în lumea noastră zbuciumată, cu o strategie care poate să sporească fericirea personală şi, în acelaşi timp, pe cea a societăţii. Dat fiind că emoţiile pozitive contribuie în mod nemijlocit la creşterea fericirii personale, merită în aceeaşi măsură să examinăm felul în care emoţiile pozitive pot să ajute la reducerea problemelor societăţii.

Atunci când am început să ne ocupăm de fericirea personală în contextul conflictelor din societate, una dintre primele probleme pe care le-a identificat Dalai Lama a fost lipsa din ce în ce mai mare a contactelor sociale din multe societăţi. Până acum, când am discutat legătura dintre fericire şi contactele sociale, ne-am concentrat pe capacitatea acestor legături sociale de a ne ridica nivelul fericirii. Nu numai că legăturile noastre strânse cu alţii ne sporesc fericirea, ci fericirea noastră sau emoţiile pozitive antrenează interacţiuni sociale de mai bună calitate. Studii noi au adus dovezi experimentale că fericirea şi stările de spirit pozitive îi determină în mod direct pe oameni să fie mai sociabili şi să aibă relaţii sociale mai bune. Dacă unui subiect îi este indusă o stare de fericire, creşte probabilitatea ca el să intre în vorbă cu un străin – şi atunci când intră în contact cu străini sau cu prieteni tinde să dezvăluie mai multe informaţii personale şi există tendinţa de a forma legături mai profunde cu alţii. E limpede că acest gen de schimbări fac să ne fie mai uşor să urmăm sfatul lui Dalai Lama şi să aderăm la o organizaţie socială sau la un grup de oameni.

Emoţiile pozitive în dialog şi în rezolvarea conflictelor

În discuţia noastră, Dalai Lama a spus că el crede cu tărie că războiul şi violenţa, ca modalităţi de tratare a conflictului, s-au demodat, şi a prezis următoarea fază din evoluţia culturală a lumii, când la rezolvarea disputelor noastre va fi folosit dialogul, nu violenţa. Totuşi, a semnalat câteva obstacole care trebuie depăşite pentru a ne angaja cu succes în dialog: a spus că trebuie să găsim o cale de a renunţa la resentimentele din trecut şi la vechile moduri de a privi situaţia. Trebuie să găsim o cale de a privi chestiunile aflate în dispută în moduri noi şi creative, dintr-o perspectivă nouă. Trebuie să fim capabili să ne lărgim perspectiva şi să ne folosim imaginaţia, ca să putem vedea şi părerile celeilalte părţi. Trebuie să avem un mod de gândire extins, integrativ, prin care să

putem vedea zonele de beneficiu reciproc, în care sunt îndeplinite cele mai importante cerinţe ale ambelor părţi.

Păi, ia să vedem… trebuie să aplicăm un mod de gândire mai puţin rigid, mai flexibil şi creativ, mai puţin egocentric, care poate să integreze puncte de vedere diferite şi să găsească teme comune, care poate examina situaţiile în feluri noi, din unghiuri diferite, deschis la informaţiile noi… hmmm…

Da, este o descriere bună a *exact* acelor genuri de gândire despre care experimentele au arătat, iar şi iar, că sunt asociate cu emoţiile pozitive. De fapt, emoţiile pozitive creează un gen de gândire ideal pentru angajarea într-un dialog capabil să rezolve o dispută.

În acelaşi fel în care emoţiile negative sunt asociate cu tipuri specifice de gândire îngustată, emoţiile pozitive sunt asociate cu propriile tipuri caracteristice de gândire lărgită, folosind zonele cerebrale ale gândirii superioare – şi s-ar putea spune că acest gen de gândire a fost proiectat pentru a fi folosit în situaţiile conflictuale în care două sau mai multe părţi încearcă să rezolve o dispută. Emoţia pozitivă întăreşte gândirea integrativă, în care individul examinează o gamă largă de factori legaţi de o situaţie şi-i integrează mai eficient, ajungând la o soluţie nouă. De asemenea, starea de spirit pozitivă are ca rezultat o gândire mai flexibilă, o minte mai suplă, care poate examina o problemă din unghiuri diferite. În sfârşit, emoţiile pozitive fac ca mintea noastră să fie receptivă la informaţii noi, la noi modalităţi de a privi lucrurile – un fel de gândire care, fără îndoială, înlesneşte deschiderea şi mai mare faţă de alte puncte de vedere, un ingredient important pentru succesul dialogului în încercarea de a rezolva un conflict.

Mai înainte am descris câteva experimente care demonstrează că emoţiile pozitive aduc gândirii schimbări care au ca rezultat creşterea capacităţii de a vedea „tabloul general“, de a gândi mai creativ şi de a găsi noi modalităţi de îndeplinire a obiectivelor – toate acestea fiind tipuri de gândire utile în negocierea unei soluţionări pozitive a unui conflict sau a unei dispute. Au existat numeroase alte experimente care documentează efectele stării de spirit pozitive. Alice Isen, împreună cu colegii ei de la Universitatea Cornell, au efectuat multe dintre studiile-cheie despre efectele fericirii asupra gândirii, şi douăzeci de ani de experimente au confirmat faptul că, atunci când oamenii se simt bine, gândirea lor este într-o măsură mai mare creativă, integrativă, flexibilă şi deschisă la informaţii.

Într-unul dintre experimente, cercetătorii au folosit ca subiecţi un grup de medici. După ce unora dintre ei li s-a indus o stare de spirit pozitivă, fiecăruia i-a

fost prezentat istoricul unui pacient şi studii de diagnostic relevante. Apoi li s-a cerut să analizeze pas cu pas cazul „gândind cu voce tare“, ca să pună un diagnostic (care era o afecţiune hepatică). La analiza ulterioară a acestor evaluări, cercetătorii au constatat că la acei medici care se simţeau fericiţi s-a manifestat un nivel mai înalt al gândirii critice, raţionamentului şi abilităţilor clinice. Au integrat mai repede informaţiile despre caz, existând un risc mai redus de a se ancora în gândurile iniţiale sau de a ajunge la o stabilire prematură a diagnosticului. Această capacitate de a fi mai puţin rigizi în gândire, probabilitatea mai mică să ajungem rapid la o judecată şi apoi pur şi simplu să rămânem blocaţi în acea concepţie, deschiderea mai mare etc. reprezintă acelaşi tip de gândire care are şanse mai mari să rezolve cu succes conflictele. În alt experiment, Isen şi colegii ei au arătat că negociatorii cărora, când aveau de îndeplinit o sarcină de negociere complicată, li s-a indus o stare de bine aveau şanse mai mari să descopere soluţii integrative, având ca rezultat rezolvarea cu succes a sarcinii.

Cultivarea deliberată a emoţiilor pozitive poate duce la moduri de gândire noi: facilitarea dialogului şi crearea unui potenţial sporit de rezolvare a conflictelor. Viziunea lui Dalai Lama despre un viitor mai bun, fără violenţă, s-ar putea concretiza într-o bună zi – nu o Utopie în care oamenii nu se încaieră niciodată sau nu sunt niciodată violenţi, ci un viitor în care dialogul paşnic nu este excepţia, ci regula, pentru imensa majoritate a omenirii, abordarea standard în care există întotdeauna o mare probabilitate de succes.

13
Emoţiile pozitive şi construirea unei lumi noi

Cum ne raportăm unii la alţii

S-ar fi zis că facem salturi mari atunci când am legat lumea noastră interioară de problemele mai mari, ale societăţii. Dalai Lama părea şi el prins cu totul, dar, auzind forfota de afară, am ştiut că mai avem puţin timp la dispoziţie.

— Sanctitatea Voastră, aţi vorbit amănunţit despre problema încrederii, pe care aţi legat-o de sentimentul comunităţii, aşa încât se pare că am făcut turul complet, întorcându-ne la chestiunile pe care am început să le discutăm în Dharamsala, când aţi arătat că lipsa generală de încredere dintr-o comunitate reduce legăturile, însă izolarea socială din ce în ce mai mare şi declinul sentimentului comunităţii duc şi ele la lipsa încrederii. Acum, încercând să aflu cauzele acestei lipse a încrederii şi deteriorări a comunităţii, am identificat printre altele mobilitatea din ce în ce mai mare a societăţii noastre. Dar dumneavoastră aţi considerat că creşterea mobilităţii nu trebuie neapărat să ducă la erodarea încrederii sau la lipsa sentimentului comunităţii. Aşa cum aţi spus, există mulţi factori care provoacă aceste probleme larg răspândite. Aţi putea să identificaţi o cauză elementară care este comună atât eroziunii încrederii din societatea noastră, cât şi declinului sentimentului comunităţii, sau un factor comun care le leagă între ele?

S-a gândit o vreme înainte să răspundă.

— Asta ne aduce, de fapt, înapoi la ceea ce am discutat când am examinat pentru prima oară aceste subiecte. Adică, ambele ţin de felul în care ne raportăm unii la alţii, care este baza. Ne raportăm unii la alţii pe baza a ceea ce ne deosebeşte, sau pe baza a ceea ce ne uneşte?

— Sanctitatea Voastră, am spus cu prudenţă, sperând ca el să nu aşeze întrebarea în categoria noastră de „întrebări stupide“, ca să fie totul clar, de

vreme ce aţi arătat că baza unei relaţii este un factor crucial, v-aş ruga să explicaţi pe scurt care credeţi că sunt deosebirile obişnuite pe care oamenii din societatea noastră îşi întemeiază de obicei relaţiile.

De data asta n-a avut obiecţii la întrebarea mea şi a răspuns:

— Desigur, există multe feluri în care oamenii se raportează unii la alţii. Se pot raporta fie pe baza fundalului familial, situaţiei financiare, nivelului de educaţie, apartenenţei etnice, limbajului şi aşa mai departe. Această tendinţă de a ne raporta unul la altul pe baza a ceea ce ne deosebeşte este dominantă în societatea de asăzi. I se dă o mare importanţă şi pare să fie o reflecţie a valorilor societăţii noastre, cu accentul pe care îl punem pe bogăţia materială. Oamenii par să fie tare preocupaţi de cât câştigă, cât valorează şi ce fel de statut social se nimereşte să aibă. De fapt, mi s-a spus că, dacă îi întrebi, oamenii se codesc, în general, să spună cât câştigă, deoarece aceasta arată cât valorează şi cine sunt ei, ca persoană. Însă o problemă fundamentală cu acest gen de abordare este faptul că putem ajunge să ne raportăm la banii unei persoane, la statutul sau puterea ei, nu la persoana însăşi. Ne raportăm la ea mai mult pe baza speranţelor sau aşteptărilor noastre, a lucrurilor pe care sperăm să le obţinem de la ea etc. Şi apoi, dacă se schimbă statutul financiar sau poziţia acelei persoane, relaţia se schimbă şi ea. Aşadar, când luăm drept factori foarte importanţi fundalul familiei, situaţia financiară, statutul social, meseria şi aşa mai departe, şi când considerăm caracterul uman fundamental mai puţin important, ne concentrăm pe diferenţele dintre noi şi asta creează un sentiment de distanţare între oameni. Apoi, a tras el concluzia, fireşte că ne confruntăm cu tot felul de probleme, inclusiv cu lipsa încrederii.

— Ştiţi, Sanctitatea Voastră, dacă ne gândim la prima noastră discuţie despre spiritul comunităţii, am vorbit şi despre faptul că aceasta lasă deschisă uşa pentru diviziunile de genul „Noi contra Lor“, care…

Dalai Lama, anticipând direcţia în care o luam şi întrebarea pe care mă pregăteam s-o pun, m-a întrerupt şi a zis:

— Da, dar mai trebuie să ne amintim un factor foarte important. Este crucial. Aşa cum am mai spus, există diferite niveluri de „comunitate“ care pot fi formate pe baza traiului în aceeaşi vecinătate, sau a unei religii, culturi, interese comune etc. Dar, într-un sens, cred că acest nivel poate fi văzut ca o concentrare mai mare pe caracteristicile *externe* pe care le împărtăşim. Mai există însă şi o zonă mai profundă, în care ne putem raporta la ceilalţi la un nivel fundamental, pe baza *calităţilor noastre interioare*. Acestea sunt caracteristicile noastre comune, pe

care le împărtăşim ca oameni, calităţile noastre umane fundamentale. Prin urmare, adăugăm aici şi acest nivel mai profund, legându-ne de ceilalţi pe baza acestor caracteristici umane comune. *Indiferent ce alţi factori slujesc drept temelie sentimentului comunităţii, indiferent cum ne-am raporta la ceilalţi, dacă putem păstra sentimentul legăturii cu ceilalţi pe baza caracterului nostru uman comun, nu vor mai apărea asemenea probleme*.

— Prin urmare, Sanctitatea Voastră, se pare că nu mai vorbim aici doar despre cultivarea unui sentiment al comunităţii, despre întărirea legăturilor comunitare sau sentimentul de încredere. Din ceea ce spuneţi, găsirea unei soluţii la toate problemele despre care am vorbit – violenţa, rasismul şi aşa mai departe – pare să depindă de felul în care oamenii se raportează unii la alţii. Se pare că este vorba, în ultimă instanţă, de felul în care ne legăm între noi.

— Aşa e, aşa e! a spus Dalai Lama, dând energic din cap.

— De fapt, Sanctitatea Voastră, asta ridică o întrebare la care mă tot gândesc încă de la primele serii de discuţii despre schimbarea perspectivei de la „Eu“ la „Noi“. În acele discuţii mi se pare că aţi adus vorba, pe scurt, despre importanţa raportării la ceilalţi la acest nivel uman fundamental. Dar cum anume să facem asta? Există tehnici sau metode specifice, sau anumite forme de meditaţie, care ajută la întărirea acestei capacităţi de a ne raporta la alţii la acest nivel fundamental despre care vorbiţi?

În vreme ce-i puneam întrebarea, m-am uitat la ceas, mi-am dat seama că n-au mai rămas decât cinci minute până la sfârşitul întâlnirii noastre şi m-am pregătit pentru răspunsul care eram sigur că avea să urmeze.

Dalai Lama s-a uitat şi el la ceas şi a răspuns, râzând:

— Howard, asta e o întrebare uriaşă, n-avem cum să ne ocupăm de ea în cinci minute! Poate că-i mai bine să aşteptăm până când vom avea mai mult timp.

În discuţia din acea dimineaţă, Dalai Lama a menţionat o chestiune de o importanţă crucială, trasarea rădăcinilor comune ale erodării încrederii şi declinului sentimentului nostru de comunitate din societatea modernă: raportarea la ceilalţi mai mult pe baza deosebirilor decât a asemănărilor dintre noi. Cum putem ajunge la o stare de spirit în care mai avem un sentiment puternic al propriei identităţi, sentimentul propriei integrităţi, având totuşi şi capacitatea de a ne contopi cu alţii, aproape ca şi cum fiecare ar fi o parte a celuilalt? La nivelul grupului, cum ne putem extinde sfera propriei identităţi încorporând alte grupuri în cele pe care le vedem ca „Noi“?

Am ajuns astfel la problema rolului pe care emoţiile pozitive l-ar putea juca în soluţionarea problemelor din societatea noastră. Cercetările din domeniul psihologiei pozitive şi al neuroştiinţei au arătat că emoţiile pozitive servesc la promovarea unui mod de raportare la ceilalţi pe baza a ceea ce ne uneşte, nu pe baza a ceea ce ne deosebeşte! Aceste emoţii produc schimbări ale gândirii noastre care au ca rezultat tendinţa de a ne percepe pe noi înşine şi pe ceilalţi ca fiind mai asemănători. Emoţiile pozitive tind să lărgească hotarele identităţii noastre, făcându-le să fie mai asemănătoare cu o membrană permeabilă decât cu un zid de nepătruns.

Dovezi experimentale au arătat că emoţiile pozitive ne provoacă o schimbare directă a perspectivei – de la „Eu“ la „Noi“! Aceasta se petrece atât la nivel interpersonal, cât şi între grupuri. De exemplu, la nivelul interpersonal, cercetătorii le-au cerut subiecţilor să vorbească despre relaţiile lor cu alţii. După o pauză în care unora dintre subiecţi le-a fost indusă o stare de spirit fericită, li s-a cerut să vorbească în continuare despre relaţiile lor. Cercetătorii au constatat că acei subiecţi care se simţeau mai fericiţi au folosit în mai multe ocazii cuvântul „noi“ şi s-au referit de mai puţine ori la „eu“ când vorbeau despre relaţiile cu alţii!

Efecte similare au fost găsite şi la nivelul grupului. Şi în acest caz, efectele benefice ale emoţiilor pozitive se datorează unor schimbări caracteristice ale gândirii asociate cu emoţiile pozitive. Una dintre aceste schimbări implică privirea lucrurilor într-un mod „mai cuprinzător“, tendinţa de a vedea felul în care categorii separate pot fi puse împreună şi incluse într-o categorie mai largă, atotcuprinzătoare. De asemenea, aceasta se manifestă, în general, ca o tendinţă mai redusă de a împărţi lucrurile pe categorii. De exemplu, într-unul dintre experimente, subiecţilor li s-a dat un set de paisprezece jetoane colorate şi li s-a cerut să formeze grupuri de culori – cei cu stare de spirit mai bună le-au aranjat în mai puţine categorii decât cei cu stare de spirit neutră sau negativă.

Persoanele care au emoţii pozitive tind să aibă şi un sentiment mai pronunţat al legăturii, raportarea la ceilalţi li se pare mai uşoară şi tind să extindă hotarele normale ale categoriilor. Într-un experiment în care intrau asocieri de cuvinte, la subiecţii care aveau emoţii pozitive a fost mai mare probabilitatea de a vedea legătura dintre „lift“ şi „cămilă“ – recunoscându-le pe amândouă ca exemple ale categoriei „vehicul“ (ambele transportă oameni dintr-un loc în altul).

Deşi categorisirea unor jetoane colorate şi legătura dintre perechi de cuvinte ar putea să nu pară foarte relevante pentru problemele sociale din lumea de azi, se

dovedeşte că, de fapt, pot să aibă o semnificaţie profundă – deoarece modul diferit de gândire asociat cu o stare de spirit fericită pare să se aplice şi la felul în care percepem *categoriile sociale*. Dovezile experimentale au arătat că o persoană aflată într-o dispoziţie fericită tinde să aibă o viziune mai cuprinzătoare atunci când percepe diferitele categorii sociale, vede mai uşor conexiunile dintre oameni şi grupuri şi tinde să se concentreze mai puţin pe diferenţele dintre grupurile sociale – percepând mai puţine diferenţe între propriul *in-group* şi alte grupuri şi, de asemenea, percepând mai puţine diferenţe între celelalte *out-group*-uri. Cu alte cuvinte, nu numai că acest fel de gândire face ca alte grupuri să pară mai asemănătoare cu grupul nostru, dar face şi ca alte grupuri sociale să pară mai asemănătoare între ele.

La nivel practic, experimentele au arătat că inducerea unui afect pozitiv face să fie mai uşor de văzut legăturile comune cu membrii altor grupuri sociale, dezvoltă o identitate comună de *in-group* şi reduce prejudecăţile şi conflictul între grupuri. De exemplu, dacă într-o activitate comună sunt reprezentate mai multe grupuri, cele cu stare de spirit pozitivă acceptă mai uşor să-i vadă pe „ei“ ca parte a unui „noi“ mai larg, mai cuprinzător, şi probabilitatea este mai mare ca ele să găsească o identitate comună de *in-group*, să-l privească pe fiecare dintre celelalte grupuri ca parte a unui grup mai mare, atotcuprinzător. Aceasta creşte varietatea indivizilor cu care putem lucra şi dezvoltă un grad mai înalt de cooperare între grupuri.

Emoţiile pozitive şi prejudecata

Printre modificările gândirii pe care le provoacă emoţiile pozitive se numără şi tipul de gândire care ne îndeamnă să considerăm că membrii altor grupuri fac cu toţii parte din categoria „om“, nu din categorii rasiale, naţionale sau sociale separate, definite în mod rigid. Aceasta ar putea folosi la reducerea prejudecăţilor şi sechelelor potenţial negative ale prejudecăţilor, cum sunt discriminarea, rasismul, ura, conflictul şi violenţa. *De fapt, există dovezi experimentale care arată că persoanele cu o stare de spirit mai fericită îi percep pe membrii altor grupuri cu mai puţină prejudecată şi ură*.

De exemplu, într-un experiment, Barbara Fredrickson şi colegii ei au demonstrat efectul inducerii unei dispoziţii fericite asupra fenomenului „Părtinirea propriei rase“ (*Own Race Bias* – ORB). ORB este un fenomen psihologic bine cunoscut şi bine documentat, care a fost studiat decenii întregi.

ORB înseamnă că oamenii sunt, în general, mult mai capabili să recunoască şi să distingă feţele membrilor propriei rase decât pe cele ale membrilor altor rase – în vorbirea obişnuită, sindromul „mi se pare că arată toţi la fel“. Se crede că aceasta se datorează prejudecăţii fireşti împotriva altor rase, despre care am vorbit mai înainte, care îi face pe oameni să proceseze informaţiile în mod diferit atunci când se uită la chipul unui membru al rasei lor decât la chipul cuiva de altă rasă.

Pentru a înţelege originea ORB, este util să aruncăm o privire la ceea ce se petrece în creier atunci când ne uităm la diverse feţe. Regiunea cerebrală care răspunde de recunoaşterea feţelor este numită zona fusiformă a feţelor (*fusiform face area* – FFA). Această regiune a creierului este activată ori de câte ori ne uităm la faţa unui membru al rasei noastre. Studiile de imagerie cerebrală au arătat însă că, atunci când privim faţa unui membru al altei rase, activarea FFA este, în general, redusă în mod spectaculos. De ce? Am discutat mai devreme despre faptul că prejudecata noastră instinctivă faţă de *out-group*-uri, cum sunt alte rase, este asociată cu activarea regiunii cerebrale numite corpul amigdalian. După cum s-a dovedit, corpul amigdalian, atunci când este activat, trimite semnale către FFA, reducându-i activarea şi, astfel, scăzându-ne capacitatea de a distinge trăsături faciale aparte.

În experimentul Barbarei Fredrickson, cercetătorii au arătat unui grup de subiecţi albi fotografii ale unor feţe albe şi negre. Subiecţii au prezentat ORB şi, când au fost testaţi, mai târziu, au recunoscut mai uşor feţele albe pe care le văzuseră înainte decât feţele negre (în acest experiment au fost studiaţi subiecţi albi, dar ORB se manifestă la toate rasele). Acesta este, desigur, un proces automat, nu se află sub control conştient şi, în general, subiecţii nici măcar nu-şi dau seama că prezintă ORB. *Însă, după ce subiecţilor le-a fost indusă o stare de spirit pozitivă, au fost testaţi din nou şi s-a descoperit că starea de spirit pozitivă a eliminat părtinirea propriei rase!* Capacitatea lor de a recunoaşte feţele albe a rămas aceeaşi, însă a dispărut dificultatea de a recunoaşte feţele negre – cu alte cuvinte, *rezultatul stării de spirit pozitive a fost că subiecţii albi au perceput feţele negre exact în acelaşi fel în care au perceput feţele din propria rasă, văzându-i în esenţă pe „ei“ ca pe unii dintre „noi“*, în măsura implicată de acest test.

O trăsătură interesantă a acestui experiment este faptul că, în condiţii normale, dacă nu există ORB, creierul tinde să recunoască feţele într-o manieră „holistică“ – ca pe un colectiv, nu ca pe o colecţie de părţi. Aşa cum am discutat mai devreme, unul dintre efectele emoţiilor pozitive este, în general, creşterea

capacităţii noastre de a vedea lucrurile în mod mai holistic, de a vedea „tabloul general“. Probabil că această capacitate de a vedea lucrurile în mod mai holistic joacă un rol în tendinţa emoţiilor pozitive de a reduce ORB. A fost emisă teoria că, atunci când apare ORB, feţele membrilor altor rase nu sunt procesate holistic, ci mai degrabă ca obiecte neînsufleţite, nu feţe. În aceste condiţii, imaginea unei feţe stocate în memorie este, de obicei, distorsionată de stereotipurile noastre despre cealaltă rasă – de exemplu, un chip negru poate să ne rămână în amintire ca mai negru decât este în realitate, iar trăsăturile feţei ni le amintim într-un fel care se aseamănă mai mult cu stereotipurile. Dar sub influenţa emoţiilor pozitive, întrucât dispare ORB, sunt mai mari şansele ca un membru al altei rase să fie privit ca individ, o făptură complexă, nu ca stereotip unidimensional, pe baza rasei lui.

Emoţiile pozitive ca strategie pentru schimbarea societăţii

Am pledat pentru ideea că emoţiile pozitive constituie soluţia unora dintre problemele sociale pe care le-am prezentat. Aşa cum spune adesea Dalai Lama, trebuie să avem la dispoziţie multe metode şi soluţii. Nu există un panaceu, un singur leac pentru bolile societăţii. *Dar, după cum arată numeroase dovezi, cultivarea emoţiilor pozitive este o strategie care poate să contribuie în mod nemijlocit la fericirea personală şi, în acelaşi timp, creează moduri de gândire şi de acţiune care tind să reducă multe dintre problemele din lumea de azi*.

Se înţelege de la sine că problema legată de folosirea acestei strategii este să găsim modalitatea de a induce emoţii pozitive pe scară largă. În experimente, cercetătorii au indus emoţii pozitive temporare prin metode cum ar fi: subiectul vizionează clipuri entuziasmante sau amuzante, i se oferă o punguţă cu dulciuri sau găseşte deodată nişte bani într-o cabină telefonică. Dar a creşte nivelul mediu de fericire al unei naţiuni este cu totul altceva. Cercetările au arătat că există modalităţi de a produce creşteri mai susţinute ale nivelului de fericire. De exemplu, abordarea lui Dalai Lama, care implică schimbarea perspectivei noastre fundamentale, este eficientă. Metoda lui de creştere a speranţei şi optimismului prin examinarea unei situaţii dintr-o perspectivă mai largă, reevaluarea pozitivă şi aşa mai departe are o aplicare mult mai largă şi poate fi folosită pentru a reduce emoţiile negative şi a cultiva mai multe emoţii pozitive, în general. Există şi alte metode, demonstrate în mod ştiinţific, pentru creşterea emoţiilor pozitive,

printre care meditaţia, practicarea recunoştinţei, exerciţiile fizice etc. Problema este că nu-i putem sili pe oameni să-şi schimbe felul de a gândi sau comportamentul, chiar şi atunci când aceasta ar avea ca rezultat mai multă fericire pentru ei înşişi şi familiile lor şi ar contribui la creşterea nivelului de fericire al societăţii, o societate în care există mai puţine prejudecăţi, ură, conflicte, violenţă etc.

Însă cultivarea emoţiilor pozitive este foarte promiţătoare, cel puţin ca una dintre multele metode pe care le putem folosi pentru a învinge o parte din problemele societăţii noastre sau globale, dacă se face un efort conjugat de a educa oamenii, aşa cum recomandă întotdeauna Dalai Lama – prin mass-media sau alte mijloace – în privinţa binefacerilor emoţiilor pozitive şi a strategiilor practice pentru a ajunge la o stare de spirit mai fericită. Această metodă de învingere a problemelor noastre legate de societate ar putea să fie mai rapidă şi mai eficientă decât implementarea altor tipuri de programe de educaţie şi de conştientizare care vizează reducerea prejudecăţilor, a rasismului sau a violenţei. Un motiv este, de exemplu, faptul că pare mult mai uşor să-i convingi pe membrii societăţii să adopte practici care vor duce la propria fericire şi bunăstare decât să-i convingi să adopte programe pentru reducerea diferitelor probleme sociale.

În al doilea rând, cultivarea fericirii şi emoţiilor pozitive produce un „efect secundar“ aparte, care o face ideală pentru a antrena schimbări sociale şi pentru a construi o lume mai bună. Studiile au arătat că ridicarea nivelului fericirii şi emoţiilor pozitive îl face pe individ să fie mai altruist, mai milos, mai dornic să-i ajute pe alţii. La fel cu alte trăsături ale emoţiilor pozitive, aceasta tinde să aducă schimbări sociale mai rapid decât dacă am încerca să ne ocupăm de problemele sociale, una câte una, bazându-ne pe metode de schimbare a comportamentului membrilor acelei societăţi, unul câte unul.

Încă un avantaj, cultivarea emoţiilor pozitive duce automat la modificări ale gândirii şi comportamentului şi, prin aceasta, la mai multă fericire. Spre deosebire de alte feluri de educaţie sau de programe de conştientizare, aceste modificări produse de sentimentele pozitive câştigă teren şi au efectul bulgărelui de zăpadă.

În plus – *emoţiile pozitive sunt molipsitoare*. Chiar dacă unii oameni ar putea avea nevoie de eforturi conjugate ca să-şi schimbe perspectiva fundamentală şi să-şi crească nivelul emoţiilor pozitive sau fericirii de zi cu zi, în cazul altora nivelul fericirii poate creşte într-o anumită măsură prin simplul contact cu oameni fericiţi.

Într-una dintre conversaţiile noastre, Dalai Lama a spus: „Crearea unei societăţi mai paşnice şi mai fericite trebuie să înceapă la nivelul individului, şi de acolo poate să se extindă la familie, vecinătate, comunitate şi aşa mai departe“.

Aceste cuvinte au un sens şi mai profund în lumina unor noi studii uluitoare despre natura contagioasă a emoţiilor, care arată că fericirea unei persoane poate, literalmente, „să se extindă la familie, vecinătate, comunitate şi aşa mai departe“.

Natura contagioasă a emoţiilor este cunoscută de câtva timp, şi cercetările arată că, atunci când îi vedem pe alţii exprimând anumite emoţii, tindem să le simţim noi înşine. Investigând mecanismele cerebrale care răspund de acest fenomen, unii experţi în neuroştiinţe au ajuns să creadă că s-ar putea să fie implicaţi nişte „neuroni-oglindă“. Un neuron-oglindă este o celulă cerebrală care „se aprinde“ şi atunci când îndeplineşte o activitate, şi atunci când observă aceeaşi activitate îndeplinită de altul. Se crede că ei ne pot ajuta să ne acordăm sau să intrăm în rezonanţă cu stările emoţionale ale altora, şi ar putea să joace un rol în empatie.

Într-un studiu remarcabil publicat în *British Medical Journal* (ianuarie 2009), cercetători de la Universitatea din California, San Diego, şi Universitatea Harvard au descoperit că natura infecţioasă a fericirii este mult mai profundă, cuprinzătoare şi durabilă decât ne-am fi închipuit, răspândindu-se în reţelele sociale ca un virus. Ei au descoperit că existenţa unor oameni fericiţi în reţeaua socială a unei persoane poate să-i mărească acesteia şansele de a fi fericită.

Dacă devenim fericiţi, cresc cu 34% şansele de a fi fericit pe care le are vecinul nostru şi cu 25% şansele de a fi fericit ale prietenului nostru, dacă locuieşte la distanţă de o jumătate de kilometru de noi! Cercetătorii au constatat că gradul efectului contagios depinde de tipul de relaţie şi de distanţa geografică faţă de cealaltă persoană. Însă, în medie, autorii raportează că fiecare persoană fericită din reţeaua noastră socială ne creşte cu 9% şansele de a fi fericiţi. Funcţionează în ambele sensuri: dacă avem o familie fericită sau prieteni fericiţi în reţeaua noastră socială, ne cresc şi nouă şansele de a fi fericiţi. Lucru remarcabil, cercetătorii au constatat şi faptul că fericirea se răspândeşte în reţeaua socială a unei persoane până la „trei grade de separaţie“. Fericirea noastră ne poate afecta nu numai prietenul, ci şi pe un prieten al prietenului, şi chiar pe un prieten al prietenului prietenului – o persoană pe care poate că n-am întâlnit-o niciodată şi nici măcar n-am auzit de ea. Pe lângă raza mai mare de acţiune a acestui efect de transmitere, durabilitatea efectului este cu mult mai mare decât se estimase anterior. De fapt, cercetătorii spun că efectele molipsirii de

fericire *pot să dureze până la un an*! Pe măsură ce fericirea şi emoţiile pozitive se răspândesc în reţelele sociale, comunităţi şi societăţi, beneficiile în plan social se răspândesc şi se înrădăcinează într-o societate alături de beneficiile personale.

Rolul fericirii şi al emoţiilor pozitive în promovarea schimbării sociale şi construirea unei lumi mai bune depăşeşte chestiunile pe care le-am discutat aici. De exemplu, Ronald Inglehart, profesor la Centrul de Studii Politice al Universităţii din Michigan, a făcut studii din care reiese că ridicarea nivelului mediu de fericire al unei naţiuni are ca rezultat creşterea gradului de libertate şi democraţie din acea ţară. Aşadar, am putea spune că beneficiile fericirii şi emoţiilor pozitive sunt inegalabile. În loc să percepem străduinţa de a fi mai fericit la nivel personal ca pe un lux egocentric, extravagant, se poate spune că, dacă ne preocupă cu adevărat bunăstarea celorlalţi şi construirea unei lumi mai bune, este *datoria* noastră să fim fericiţi, sau să facem tot ce ne stă în puteri ca să fim mai fericiţi.

Emoţiile pozitive, creierul şi speranţa pentru viitor

În ultimă instanţă, atunci când investigăm problemele grave cu care se confruntă lumea de astăzi, putem să trasăm sursa tuturor acestor probleme sociale în inima şi mintea omului. Şi, atunci când încercăm să stabilim potenţialul nostru de a învinge aceste probleme, cel puţin dintr-o perspectivă ştiinţifică, este important să examinăm substratul biologic al emoţiilor noastre şi al felului de a gândi: creierul. El este organul care ne face să percepem toate aceste presupuse deosebiri dintre oameni şi tot el este răspunzător de crearea emoţiilor de ostilitate, de teamă sau de agresivitate care duc la comportamentul violent, crud şi prostesc în care încercăm să ne facem rău unii altora.

Am discutat mai înainte faptul că creierul omenesc a evoluat mai ales în pleistocen, ajungând la structura anatomică din prezent acum circa 100 000 de ani. Era adaptat la problemele cu care se confruntau de obicei strămoşii noştri îndepărtaţi. Însă Dalai Lama a arătat că lumea modernă este cu totul alta decât cea în care trăiau aceştia, astfel încât reacţiile care erau cândva de adaptare şi utile ar putea în zilele noastre să ne distrugă. Chiar dacă aceste impulsuri poate că i-au apărat pe oamenii de la începutul vremurilor de lucruri care le primejduiau cu

adevărat viaţa, adesea reacţionăm în acelaşi fel la ameninţări bazate pe închipuire sau pe proiecţii mentale.

Ne-am putea pune întrebarea: dacă noi, oamenii moderni, umblăm cu creierul unui om al peşterilor aşezat în craniul nostru de secol XXI, un creier ştampilat cu o dată care a expirat acum 100 000 de ani, nu suntem oare sortiţi pieirii? La urma urmei, având în vedere capacitatea tehnologică de a şterge viaţa de pe faţa pământului, ne bucurăm oare de luxul de a tândăli pe-aici, jucând table, încă vreo sută de mii ori un milion de ani, până ce forţele evoluţiei vor izbuti să ajungă la zi şi să ne adapteze creierul la condiţiile moderne?

Din fericire, *nu* suntem sortiţi pieirii. Creierul nostru o avea el circuite adaptate la problemele perioadei aparent nesfârşite a societăţilor de vânători-culegători, însă are şi resurse imense, resurse care pot fi folosite la modificarea şi remodelarea felului nostru uzual de a gândi şi de a reacţiona la lumea care ne înconjoară. De fapt, avem la dispoziţie resurse aproape nelimitate la care nu am apelat. Chiar dacă avem circuite cerebrale care ne fac să acţionăm conform unei programări anterioare, şi chiar circuite cerebrale instalate într-o perioadă mai primitivă care ne *împing* să acţionăm în anumite feluri, nu suntem siliţi să o facem. Da, avem capacitatea de furie, ură, prejudecată şi temeri exagerate, însă avem şi capacitatea de bunătate, compasiune, îngăduinţă şi altruism. Da, avem emoţiile mai primitive ale sistemului limbic, dar avem şi neocortexul, mai avansat, cu capacitatea sa de raţionament, gândire critică, creativitate şi funcţii cerebrale superioare. Şi putem alege reacţiile pe care să le cultivăm şi să le întărim.

De exemplu, în fiecare clipă din viaţa noastră se formează între celulele noastre nervoase noi conexiuni – *sinapse* – ca reacţie la învăţături noi, trăiri noi. De fapt, *în fiecare secundă* din viaţa noastră se formează *un milion* de conexiuni noi! Avem capacitatea de a crea noi circuite, de a stabili conexiuni noi între fibrele nervoase din creier şi de a făuri noi trasee neurale care pot să remodeleze înseşi structura şi funcţionarea creierului. Această uimitoare capacitate a creierului se numeşte plasticitate neurală, şi sporirea cunoştinţelor despre plasticitatea cerebrală ne-a ajutat să ne dăm seama că creierul nu este un organ fixat în mod irevocabil – aşa încât putem să facem o nouă programare, care hotărăşte felul în care putem reacţiona la situaţii, putem chiar să ne antrenăm mintea să perceapă lucrurile în feluri noi.

Aceste trăsături ale creierului sunt ceea ce ne permite să găsim noi feluri lipsite de violenţă de a rezolva disputele, de a interacţiona cu semenii noştri, şi

reprezintă premisa fundamentală a seriei „Arta fericirii“: faptul că ne putem antrena mintea să fie fericită, cu adevărat fericită, să fie mai blândă şi mai miloasă.

Acum nu ne mai trebuie decât voinţă şi un pic de practică. Dacă ne gândim la echipamentul neural cu care am venit cu toţii pe lume, calea către o lume mai paşnică, lipsită de violenţă – în care oamenii se bucură de fericirea personală, interioară, şi de fericirea socială, exterioară – există în noi. Aşadar, avem motiv să fim optimişti, chiar să sărbătorim. Viziunea lui Dalai Lama despre o lume dominată de bunătate în loc de cruzime, în care conflictele dintre oameni sunt rezolvate cu precădere prin dialog, nu prin violenţă, este o posibilitate foarte reală.

14
Găsirea caracterului nostru uman comun

— Sanctitatea Voastră, ştiu că plecaţi mâine din Tucson către următorul oraş din turneu. Dar eu rămân aici, nu vă însoţesc mai departe. Aşa că aceasta este ultima noastră întâlnire, deocamdată. Însă de multă vreme vreau să vă întreb despre o metodă mai specifică de a ajunge la sentimentul unei legături profunde cu ceilalţi. Sigur, ieri n-am avut timp să ne ocupăm de aşa ceva. De aceea vreau să mă asigur că abordăm acest subiect, şi încep discuţia de azi cu această întrebare.

— Bine. Să începem, a zis Dalai Lama.

— Ca să recapitulăm, am zis, ieri am tras concluzia că o mare parte a problemelor din societate par să decurgă, într-un fel sau altul, din incapacitatea noastră de a crea legături cu alţii la nivel profund, un nivel uman fundamental, în care ceilalţi sunt percepuţi ca simpli oameni, aşa cum suntem şi noi. Această chestiune este deci foarte importantă, şi sper ca astăzi să o examinăm în profunzime şi să găsim o metodă practică de a cultiva acel fel de legătură cu oamenii, chiar şi cu aceia care par să nu aibă nimic în comun cu noi.

— În cazul acesta, a spus el, am putea folosi o metodă budistă populară de a rezolva problemele. Mă refer la analogia cu vindecarea unei boli. Mai întâi, stabilim care este problema; după aceea îi cercetăm cauzele şi condiţiile; apoi aflăm dacă există sau nu vreun leac; în sfârşit, dacă ştim că există un leac, aplicăm remediul necesar.

— Da, Sanctitatea Voastră, îmi place acest model, i-am răspuns, entuziasmat. Aşadar, Sanctitatea Voastră, folosind modelul, am putea considera că problemele de care am vorbit în ultima noastră serie de discuţii sunt un fel de boli grave ale societăţii – printre ele se numără, de exemplu, lipsa sentimentului comunităţii, alienarea şi izolarea din ce în ce mai mari, lipsa încrederii, precum şi boli mai acute, ca actele bazate pe prejudecată, conflictele, violenţa şi altele asemenea. Am dreptate? am întrebat.

— Da, e adevărat, a răspuns Dalai Lama.

Întrucât era ultima noastră întâlnire din această serie de discuţii, am spus:

— Ca să recapitulăm, cauzele acestor boli sunt lucruri ca emoţiile noastre distructive, modurile de gândire distorsionate, plus condiţionarea pe care o primim de la ceea ce ne înconjoară şi, la nivel fundamental, tendinţa noastră de a ne împărţi în grupuri, „noi“ şi „ei“. Şi apoi, unele dintre aceste „boli“ apar când grupurile dezvoltă prejudecăţi împotriva altor grupuri şi forme mai active de discriminare. E adevărat? am întrebat.

— Da, a confirmat el din nou, apoi a adăugat: poate că ar trebui să fie incluse în această categorie şi individualismul extrem, în care ne simţim atât de autonomi, încât nu avem nevoie de altcineva, şi falsul sentiment de superioritate. Dar, desigur, atunci când ne ocupăm de aceste probleme găsim multe cauze diferite, mulţi factori implicaţi.

— Acum, Sanctitatea Voastră, ca să continuăm cu analogia medicală, ce anume aţi include în categoria remediilor?

— Aşa cum precizez de obicei, a răspuns Dalai Lama, atunci când ne ocupăm de problemele omeneşti, avem nevoie de mai multe abordări, la mai multe niveluri. De exemplu, am vorbit despre importanţa critică a *gândirii realiste* – examinarea unei situaţii sau a unei probleme cunoscând bine realitatea. Şi cred că în cazul acestor probleme *contactul personal este alt factor-cheie*, când avem de-a face, de exemplu, cu violenţa umană – contactul personal şi dialogul sunt cruciale pentru rezolvarea conflictelor fără violenţă. Iar contactul personal creează, de asemenea, baza unui sentiment al comunităţii mai puternic. Acestea sunt adesea de folos. Prin urmare, am discutat deja multe dintre remediile specifice ale unor probleme specifice.

— Aşa e, am spus. Deci, ca să ne întoarcem la chestiunea principală, acum căutăm mai degrabă un remediu universal la problemele globale sau ale societăţii. Prin urmare, ca să rămânem la modelul dumneavoastră medical, să zicem că am hotărât că există un leac pentru aceste probleme. Să zicem că am hotărât că aptitudinea de a ne lega de ceilalţi la un nivel profund, cultivarea sentimentului de afinitate la nivelul fundamental uman, la care simţim că toţi oamenii ne sunt fraţi şi surori, pot să acţioneze ca remediu general puternic pentru prevenirea sau rezolvarea tuturor acestor probleme. Când anume „aplicăm remediul“? Vreau să zic, există oare metode sau strategii practice care ne pot ajuta să creăm o astfel de legătură?

— Da, pentru crearea acestui sentiment de conectare la alţii poate fi nevoie de o transformare fundamentală atât a perspectivei noastre, cât şi a felului în care ne

raportăm la alţii, a răspuns el.

— Ei bine, întrebarea mea e mai specifică: dacă vrem cu adevărat să ne schimbăm perspectiva şi să ajungem la acel sentiment sincer de legătură cu alţii, de unde începem?

— Din nou, totul se rezumă la conştientizare.

Am râs.

— Aşadar, iar ne întoarcem la conştientizare – se pare că facem ce facem şi ajungem înapoi la conştientizare! Cred că şi în acele prime discuţii din Dharamsala aţi pomenit de nevoia de a ajunge la o mai mare conştientizare a caracterului nostru uman comun. Dar, având în vedere importanţa acestor chestiuni şi implicaţiile legate de empatie şi compasiune, despre care vreau să vorbim, aţi putea oare descrie cu mai mare precizie lucrurile pe care trebuie să le conştientizăm? Adică, identificarea unor fapte concrete sau idei de care am putea „fi conştienţi“ sau la care să ne gândim şi care ar putea să ne ajute să ne transformăm în acest fel perspectiva fundamentală, ajutându-ne să cultivăm un sentiment mai profund de conectare la toţi oamenii.

Aşteptându-mă pe jumătate la replica lui standard că depinde de împrejurări, context, individ şi aşa mai departe, am fost surprins de natura definitivă a răspunsului lui:

— Da. Cred că există aici trei lucruri, a răspuns el categoric: numărul unu – *examinarea naturii noastre sociale*; numărul doi – *examinarea interdependenţei noastre*; numărul trei – *examinarea caracterului nostru uman comun*.

Examinarea naturii noastre sociale

— Sanctitatea Voastră, am răspuns, asta sună bine. Aşadar, să zicem că, pentru a vindeca bolile societăţii noastre şi pe cele individuale, trebuie să ajungem la o conştientizare profundă a acestor trei lucruri. Acum, aţi putea oare să vorbiţi mai amănunţit despre lucrurile la care trebuie să cugetăm în legătură cu aceste trei fapte esenţiale?

— Aşa cum am mai spus, cred că primul lucru este să recunoaştem că noi, oamenii, suntem, în esenţă, animale sociale. Trebuie să cultivăm aprecierea profundă a *naturii noastre sociale*. Să ne adunăm, să formăm legături comunitare, să acţionăm împreună în spiritul cooperării, toate astea fac parte din natura noastră fundamentală. De exemplu, albinele – supravieţuirea lor depinde de cooperare. Dacă o albină merge într-o parte, iar alta merge în altă parte, mor.

Toate! Deci, fără religie, fără legi, fără constituţie, animăluţele astea cooperează – ele ştiu că pentru a supravieţui trebuie să muncească împreună. Aşadar, aceasta este şi natura noastră fundamentală. Dacă ne apreciem natura socială şi nevoia de a conlucra, e firesc să ne pese de bunăstarea celorlalţi. Asta creează o societate stabilă, mai fericită, mai paşnică – şi rezultatul este că fiecare trage foloase. Nu încape îndoială în această privinţă. Altfel, dacă nu este apreciată recunoaşterea naturii sociale a oamenilor, şi oamenilor nu le pasă nici cât negru sub unghie de bunăstarea celorlalţi, în ultimă instanţă fiecare suferă, inclusiv noi înşine. Nu-i aşa?

— Prin urmare, dat fiind că este important să cultivăm conştientizarea naturii noastre sociale, înainte de a trece mai departe, aţi putea să vă gândiţi la vreo altă cale de creştere a conştientizării acestui lucru?

— De fapt, poate fi vorba, pur şi simplu, de a observa cu atenţie dovezile sau exemplele acestei naturi sociale, a răspuns el.

— Vă vine în minte pe loc vreun exemplu?

A cugetat un pic.

— Da. Să ne uităm la ce se întâmplă când o comunitate se confruntă cu o criză. Acesta este, adesea, momentul în care vedem că iese la iveală natura noastră cooperantă, când oamenii se adună ca să facă faţă crizei, având în prim-planul minţii lor bunăstarea comunităţii. Este o reacţie omenească fundamentală, să ne bazăm unii pe alţii pentru sprijin şi protecţie, şi sugerează manifestarea naturii noastre sociale. De exemplu, iată ce s-a petrecut la New York după tragedia din 11 septembrie. Confruntaţi cu acea criză, oamenii din oraş s-au unit mai mult ca oricând, întărindu-şi sentimentul comunităţii, cooperând, şi dintr-odată barierele dintre oameni au început să dispară, oamenii s-au legat între ei aşa cum nu o mai făcuseră niciodată. Am auzit că se priveau în ochi, se salutau pe stradă şi se raportau unii la alţii ca la concetăţeni, locuitori ai New Yorkului, indiferent de statutul lor social sau de felul în care erau îmbrăcaţi şi aşa mai departe. Şi cred că impactul a durat chiar mai mult. Am auzit că, atunci când a fost o pană de curent în New York, spiritul de cooperare a fost remarcabil, oamenii au fost deschişi unii faţă de alţii, mai dornici să ajute, au avut o atitudine mai pronunţată de experienţă împărtăşită.

Am adăugat:

— Fireşte, întrebarea este de ce nu acţionăm întotdeauna în acel fel, de ce e nevoie de o criză ca să ne adune laolaltă.

O vreme, Dalai Lama a rămas tăcut. Uneori se oprea dintr-odată ca să cugete la

o idee. De obicei, nu dura mult. Expresia lui gânditoare sugera faptul că răsuceşte pe toate părţile în minte o problemă, căutând poate să cunoască mai profund o chestiune fundamentală. Şedea cu picioarele încrucişate şi se legăna uşor înainte şi înapoi în vreme ce gândea. Ca de atât de multe ori de-a lungul anilor, m-am minunat cum cerceta problemele cu un adevărat spirit al descoperirii. Chiar dacă vorbeam de un subiect despre care mai vorbiserăm de nenumărate ori, abordarea lui îşi păstra prospeţimea şi disponibilitatea de a-şi revizui oricând părerile.

Încheindu-şi scurta contemplare interioară, a revenit la discuţia noastră la fel de brusc cum se oprise.

— Aşadar, Howard, cred că asta se potriveşte cu analogia medicală pe care o folosim: atunci când ne doare ceva cu adevărat, căutăm leacuri. Dar altfel, dacă pentru o persoană nu e limpede că e bolnavă, nu caută leacuri. Putem vedea că se dezvoltă deja cauzele unei probleme, dar nu ne pasă, câtă vreme nu ne doare nimic. Pentru că nu există ameninţare imediată sau durere. De obicei, senzaţia de durere trebuie să fie intensă ca să reacţionăm.

— Ei bine, am arătat eu, vorbim aici despre modalităţi de a ne intensifica sentimentul legăturii cu ceilalţi. Şi putem spune că un lucru care uneşte oamenii, cu spirit de cooperare şi sentimentul legăturii, este o criză sau o suferinţă pe care o împărtăşesc. Dar, cumva, am spus eu, mai în glumă, mai în serios, nu bag mâna-n foc că producerea cu tot dinadinsul a unor crize şi suferinţe pe care le putem împărtăşi este cea mai bună metodă de a le crea oamenilor sentimentul de legătură şi comunitate!

Dalai Lama a chicotit.

— Apoi, continuând cu această analogie medicală, în cazul unui bolnav, o persoană prudentă nu aşteaptă până ajunge în punctul de criză al durerii insuportabile ca să se ocupe de boala sa. E mult mai bine să ne educăm, să recunoaştem simptomele bolii şi să devenim mai conştienţi de cauzele problemei înainte ca durerea să progreseze. Verificăm ce se petrece. În acest fel ne putem îngriji mai bine. Tot aşa, chiar şi fără criză, dacă indivizii dintr-o societate gândesc mai profund, văd natura lor profund socială şi conexiunile dintre bunăstarea tuturor membrilor societăţii. Deci este prudent să încercăm să recunoaştem acest lucru înainte de a se declanşa criza. Prin urmare, dacă oamenii se opresc un pic să cugete la asta, vor afla că bunăstarea unui individ dintr-o societate se leagă de bunăstarea acelei societăţi, că interesele se împletesc. Am spus că putem deveni mai conştienţi de aceste lucruri căutând exemple, dovezi ale naturii noastre sociale. Şi, din fericire, dacă le căutăm, dovezile există – deoarece

în mod normal oamenii *pot* să se unească. Este o manifestare a naturii noastre fundamentale.

Dacă ne gândim la marile mistere, marile întrebări eterne şi originile caracteristicilor distinctive ale existenţei omului, cum este natura noastră socială înrădăcinată profund, există un loc de unde putem porni: cu o trăsătură care ne deosebeşte de toate celelalte animale, creierul nostru. Sau poate că putem porni de la lucrul care este singurul răspunzător de toate marile realizări ale oamenilor, răspunzător de toate operele magnifice ale civilizaţiei omeneşti care au rezultat din creierul nostru mare: *un fruct necopt*.

Nu, nu vorbesc aici despre mărul Evei, care creştea în interzisul „pom al cunoştinţei binelui şi răului“. Vorbesc despre un fruct obişnuit necopt, atârnat într-un pom obişnuit care creştea într-o pădure africană, acum vreo 15 sau 20 de milioane de ani. Într-o bună dimineaţă, în acea vreme, o maimuţică nu-şi luase micul dejun şi-i era tare foame. Nu-şi luase micul dejun din pricină că dormise prea mult, şi toate fructele coapte căzute de prin pomi fuseseră înfulecate de prietenii ei. Stomacul îi ghiorăia amarnic, şi era aşa de flămândă, că a hotărât să muşte dintr-un fruct necopt, ştiind, desigur, că n-o să-i cadă prea bine, deoarece maimuţele nu pot să digere fructele necoapte. Dar, iaca minunea, a constatat că n-a vătămat-o fructul necopt – de fapt, a descoperit că i-a potolit foamea şi putea să-l digere! Ei bine, a fost ziua ei norocoasă, căci de atunci această mutaţie genetică i-a permis să mănânce pe săturate fructe în fiecare zi – toţi ceilalţi erau siliţi să aştepte să cadă fructele coapte, în vreme ce ea putea lua o gustare ori de câte ori poftea. Faptul că nu trebuia să tot caute fructe coapte i-a lăsat o mulţime de timp pentru împerechere, şi a avut o droaie de odrasle care puteau şi ele să mănânce fructe necoapte. În câteva generaţii, era în pădure o ceată întreagă de maimuţe care puteau să digere fructe necoapte, şi o duceau de minune.

În vremea aceea trăia în pădure şi un clan întreg de veri ai mâncătorilor de fructe necoapte, care nu puteau în continuare să digere decât fructele coapte; începeau să se enerveze de-a binelea. Deodată, s-au pomenit că lipsesc din pomi o mulţime de fructe, chiar înainte să se pârguiască, şi mâncătorii de fructe au simţit că-i împunge foamea. Nu era drept! În cele din urmă lucrurile au ajuns aşa de rău, încât câţiva dintre veri au simţit că nu mai rabdă şi s-au hotărât să plece din pădure, sau cel puţin să se mute la marginea pădurii, care mărginea savana. Fără îndoială, au găsit acolo mai multă hrană – cu mai puţină concurenţă din partea afurisiţilor ălora de mâncători de fructe necoapte! Dar acum aveau altă

problemă. Acolo trăiau nişte făpturi ciudate şi înspăimântătoare, pisici şi câini mari, cărora, după cum s-a dovedit, le plăcea să înfulece maimuţici la fel de mult cât le plăcea maimuţelor să înfulece fructe coapte.

Ei bine, nici una dintre ele n-avea chef să se întoarcă în pădure, unde erau ele în siguranţă, dar de cele mai multe ori flămânzeau. În pădure se învăţaseră să fie destul de independente, fiecare maimuţă era în stare să culeagă fructul copt care căzuse din pom, aşa că nu trebuiau să lucreze împreună prea mult. Dar acum maimuţele au priceput că, dacă lucrează în echipă, semnalându-şi una alteia apariţia prădătorilor, încercând să se apere de ei în grup, au mai multe şanse de supravieţuire. Aşa că au încercat s-o facă, şi a mers! Totuşi, lucrurile încă nu erau perfecte – în pădure fiecare maimuţă putea să facă tot ce-i poftea inima. Acum, că trebuiau să lucreze în grupuri, fiecare voia în continuare să facă tot ce are chef, numai că erau silite să-şi echilibreze propriile nevoi în aşa fel încât să nu influenţeze funcţionarea grupului, şi lucrurile au început să se complice. Pe măsură ce grupurile creşteau, se formau alianţe, şi dansul vieţii devenea mai nuanţat şi mai complex doar ca să rămână în siguranţă, să aibă parte de niscaiva hrană şi să se împerecheze din când în când.

Aceşti locuitori ai savanei erau strămoşii îndepărtaţi ai cimpanzeilor, gorilelor şi oamenilor, şi aceasta a fost originea creierului nostru mare, cel puţin după părerea câtorva primatologi de frunte, care au studiat decenii întregi primatele. Există în cultura noastră concepţia populară că evoluţia creierului nostru mare are ceva de-a face cu degetele mari opozabile, şi că am ajuns să avem un creier mare ca să facem unelte şi să fim mai deştepţi decât vecinii noştri din alte specii. Însă această teorie, numită „Inteligenţa machiavelică“ (sau „creierul social“), *îi atribuie naturii noastre sociale evoluţia creierului nostru mare*. Ideea principală este că am apărut dintr-un neam în care succesele individuale şi ale grupului depindeau de echilibrul dintre nevoia de a munci împreună cu ceilalţi şi nevoia de a ne vedea de ale noastre, de a prospera atât ca individ, cât şi ca grup, de a ne întrece între noi şi, în acelaşi timp, de a coopera. După ce am început să trăim împreună, în grupuri, creierul nostru s-a pomenit cu o sarcină cu totul nouă: trebuia ca membrii să ajungă la inteligenţa de a găsi echilibrul între propriile necesităţi şi cele ale grupului, învăţând să coopereze şi să exercite, la nevoie, o anumită restricţie individuală. De asemenea, trebuiau să înţeleagă comportamentul celorlalţi membri ai grupului, formând alianţe dinamice care se puteau schimba şi aşa mai departe. Şi, pe măsură ce structurile sociale deveneau mai complexe, capacitatea noastră de a raţiona, de a plănui şi de a dezvolta

strategii era de folos dacă voiam să rămânem în siguranţă, să avem destulă hrană şi să continuăm să ne împerechem, fără a fi izolaţi de grup, ceea ce ne-ar fi pus în primejdie de moarte.

Primatologii consideră această teorie foarte atrăgătoare, deoarece se potriveşte cu informaţiile disponibile, cum ar fi faptul că la speciile de primate mărimea relativă a neocortexului (ştiţi dumneavoastră, partea cea mai recentă, centrul „gândirii“) faţă de restul creierului se raportează în mod nemijlocit la mărimea grupurilor sociale formate de specia respectivă. De fapt, primatologii pot să vadă la autopsie mărimea neocortexului primatelor şi să prezică exact mărimea grupului acelei specii. Această teorie a fructului necopt este compatibilă şi cu creşterea mărimii corpului primatelor mai recente (ceea ce le dădea mai multe şanse de apărare împotriva prădătorilor) şi explică o gamă largă de comportamente ale primatelor, cum ar fi îngrijirea corporală, despre care se crede că s-a dezvoltat pentru a întări alianţele din interiorul grupului şi a forma legături mai strânse.

Dacă această teorie este corectă, creierul uman, caracteristica distinctivă a speciei noastre, a fost proiectat anume pentru ca noi să cooperăm, iar natura noastră socială, aşa cum spune Dalai Lama, este însuşi miezul a ceea ce înseamnă să fii uman.

Această descoperire a relaţiei dintre grupul social şi mărimea creierului primatelor i-a făcut pe unii să calculeze şi mărimea maximă a grupurilor sociale naturale ale oamenilor – şi cercetătorii au ajuns la o cifră de 150-200 de oameni. Creierul nostru a fost proiectat pentru a trăi într-un grup de această mărime, păstrând în minte faptul că creierul uman a fost adaptat societăţilor de vânători-culegători. „Mărimea grupului natural“ este mărimea grupului în care putem să trăim şi să dezvoltăm cea mai eficientă organizare socială, care să meargă ca pe roate, în care putem ţine socoteala diferitelor caracteristici personale ale membrilor grupului, fiind astfel capabili să prezicem comportamentul altor membri ai grupului – este mărimea grupului în care putem menţine relaţii interpersonale optime, interacţionând fără probleme pe bază personală cu toţi ceilalţi. La acest nivel, presiunea egalilor are rolul de a menţine comportamentul între limitele corecte, şi membrii grupului pot să-şi rezolve problemele între ei, fără să trebuiască să recurgă la tot soiul de reguli şi autorităţi etc. O amintire care m-a fascinat după ce am aflat această cifră a fost momentul în care Dalai Lama a spus că, atunci când şi-au stabilit în India comunităţile de refugiaţi, au hotărât să-şi organizeze populaţia în „tabere“ de câte 160 de oameni.

Care este implicaţia pentru secolul nostru XXI, când trăim în „grupuri“ de sute de milioane de indivizi organizaţi în „state-naţiune“? Păi, nu-i grozavă. Asta înseamnă că avem capacitatea, cel puţin pe baza anatomiei cerebrale, de a ne conecta la un moment dat, la nivel „personal“, cu vreo 150 de oameni – dincolo de această cifră, oamenii devin doar membri abstracţi ai unui grup, cu caracteristici stereotipate. Într-un fel, această cifră, 150, reprezintă numărul maxim de oameni pe care creierul îi poate urmări simultan ca făpturi omeneşti reale, fiecare cu caracteristici personale omeneşti, cei de care ne simţim legaţi. Dincolo de acest prag, am creat multe alte strategii în privinţa oamenilor printre care trăim. Vorbim aceeaşi limbă, cu ajutorul căreia putem transmite informaţii despre oameni fără a fi nevoie să trăim în grupuri mici, în care trebuie să obţinem la prima mână informaţiile despre ceilalţi. Am creat ierarhii sociale şi guverne, cu autorităţi care reprezintă un număr mare de oameni. Folosim din belşug stereotiparea, percepând membrii grupurilor mari ca posesori ai anumitor atribute, ca mijloc de a „şti“ ceva despre un mare număr de oameni în lipsa posibilităţii de a-i întâlni pe toţi.

Dar, din perspectivă biologică, cel puţin aşa susţin unii, cu cât sunt mai mari grupurile, cu atât mai mult alţi oameni par, la nivel instinctual, să fie nişte obiecte fără chip şi nume, „ceva“ sau „o chestie“, nu un „el“ sau o „ea“. Putem fi înconjuraţi în fiecare zi de mii de oameni, putem chiar să intrăm în contact personal cu ei, dar le blocăm calitatea de persoană – o persoană ne aduce zilnic poşta, dar, în afară de cazul în care o cunoaştem personal, la nivel instinctual (sau cerebral) este doar „chestia care ne aduce poşta“; sau o persoană ne debarasează săptămânal de gunoi, slavă Domnului, şi are un impact uriaş asupra calităţii vieţii noastre (închipuiţi-vă ce-ar fi ca nimeni să nu ia gunoiul nostru şi al vecinului – niciodată), şi totuşi o privim doar ca pe „chestia care face gunoiul să dispară“.

Asta explică multe. Cu cât o persoană e mai apropiată de „grupul“ nostru, cu atât pare mai „reală“ şi cu atât sunt mai multe şanse să simţim pentru ea compasiune şi grijă. Iată de ce suntem mai mişcaţi de moartea unui vecin cu care stăm uşă în uşă decât de moartea unei duzini de tineri într-un accident de autobuz în partea cealaltă a oraşului, despre care auzim la ştiri, şi de ce ne pasă mai mult de moartea unei duzini de tineri concetăţeni decât de cincizeci de mii de oameni care au murit la un cutremur de pământ la celălalt capăt al lumii. Poate că de aceea, în dimineaţa primei mele întâlniri cu Dalai Lama, pe când ascultam ştirile, aşa cum am povestit la începutul acestei cărţi, reportajele despre suferinţe

omeneşti reale, suferinţele unor oameni ca mine, au avut puţin impact la un nivel emoţional profund.

Se înţelege de la sine că acesta nu este decât unul dintre factorii care contribuie la problemele lumii moderne. Dar, din fericire, există moduri de a transforma „chestia care face gunoiul să dispară“ într-o persoană reală, moduri de a „personaliza“ un individ stereotipat, de a-i vedea pe ceilalţi ca oameni reali, care merită demnitate şi respect omenesc, ca oameni faţă de care putem să simţim empatie şi compasiune. Am vorbit deja despre unele dintre aceste metode – cum ar fi tehnica „legumelor“ a lui Susan Fiske sau strategia contactului personal, faţă în faţă. Şi aici Dalai Lama adaugă o metodă finală: conştientizarea profundă a naturii noastre sociale, interdependenţa noastră şi caracterul nostru omenesc comun, aşa încât toţi oamenii cu care ne întâlnim să fie văzuţi prin această lentilă.

Indiferent ce crede cineva despre adevărata natură a oamenilor, un lucru e sigur – din perspectiva evoluţionistă şi biologică, Dalai Lama are deplină dreptate când spune că am ajuns să muncim împreună, în grupuri, şi că oamenii nu pot trăi fără să coopereze. Desigur, această caracteristică nu se limitează la oameni – majoritatea primatelor, la fel ca verii lor, oamenii, trăiesc în grupuri şi dau semne clare de tristeţe atunci când sunt despărţite de grup. În experimente în care o maimuţă este despărţită de grup, maimuţa trage mereu de un mâner, chiar dacă răsplata nu este altceva decât să poată arunca o privire altei maimuţe. De fapt, indiferent dacă analizăm lucrurilor din perspectiva socio-biologilor sau a specialiştilor în psihologia evoluţiei, cei mai mulţi oameni de ştiinţă sunt de acord că aceasta este o trăsătură înnăscută a comportamentului uman, şi există un volum imens de dovezi ştiinţifice în sprijinul concepţiei lui Dalai Lama despre natura socială a oamenilor.

Dar, aşa cum ne reaminteşte Dalai Lama, recunoaşterea şi înţelegerea naturii noastre sociale nu are numai un interes ştiinţific. Nu ţine doar de filozofie, religie sau teoriile academice, ci este un lucru esenţial pentru existenţa noastră. Într-o epocă în care, dintr-un motiv sau altul, din ce în ce mai mulţi indivizi duc o viaţă relativ izolată, văzându-şi de treburile lor zilnice cu iluzia că sunt independenţi şi că nu au nevoie de nimeni, se pare că multă lume a ajuns la ideea că nu avem cu adevărat nevoie de legături cu comunitatea mai largă sau cu omenirea, că acesta este un lucru opţional. În ultimul secol, sau în ultimele două, am pierdut, cumva, din vedere nevoia omenească fundamentală de legături sociale, am uitat, cumva, că ea ţine de supravieţuirea noastră. În continuarea conversaţiei noastre, el ne-a reamintit limpede acest adevăr fundamental.

Examinarea interdependenţei noastre

> *„Suntem prinşi într-o reţea de reciprocităţi din care nu putem evada, înfăşuraţi într-un singur veşmânt al destinului. Orice îl afectează în mod direct pe unul îi afectează în mod indirect pe toţi ceilalţi. Aşa e făcută lumea.“*
>
> dr. Martin Luther King

Dalai Lama a vorbit convingător despre natura noastră socială, ca oameni, şi despre faptul că recunoaşterea şi înţelegerea profundă a acestui lucru ar putea să schimbe felul în care ne percepem pe noi înşine şi să ne remodeleze atitudinea faţă de ceilalţi. Aşadar, am trecut la cel de-al doilea fapt esenţial.

Am întrebat:

— Sanctitatea Voastră, aţi vorbit despre primul factor pe care îl putem examina, care poate fi folosit la cultivarea sentimentului că avem ceva în comun cu toţi oamenii. Aceasta este natura noastră socială. Aţi putea vorbi acum despre al doilea factor pe care l-aţi menţionat?

— Da, a răspuns el pe dată. Cred că următorul factor care ne leagă între noi este *interdependenţa*. Ca oameni, depindem unii de alţii pentru însăşi supravieţuirea noastră. Şi cred că în societatea modernă devenim din ce în ce mai interdependenţi şi interconectaţi. În trecut, mai mulţi oameni trăiau separat, ca ţărani şi nomazi. Nu depindeau atât de mult unii de alţii. Aşadar, în vremurile de demult poate că era mai realist sentimentul de independenţă – deoarece ţăranii munceau din greu, cultivau pământul şi trăiau din roadele muncii lor. Dar lucrurile s-au schimbat. Din ce în ce mai mulţi oameni trăiesc în oraşe, şi baza creării comunităţilor metropolitane implică faptul că oamenii se adună şi lucrează împreună. Desigur, aşa cum putem vedea de la primele triburi până în zilele noastre, s-ar părea că oamenilor le place să trăiască împreună; avem tendinţa firească de a forma grupuri. Dar, pe măsură ce societatea a devenit mai complexă şi am creat aceste megaoraşe moderne, se pare că avem nevoie mai mult ca oricând de sentimentul cooperării, sentimentul comunităţii. Aşadar, spun adesea că lumea se micşorează, a continuat Dalai Lama. Asta înseamnă că, prin tehnologia şi comunicaţiile moderne, avem ocazia să intrăm în contact cu oameni din întreaga lume într-un ritm care creşte mereu şi, prin lucruri cum este structura

economică modernă, vieţile noastre se împletesc din ce în ce mai mult. Iar bunăstarea noastră este legată strâns de bunăstarea celorlalţi. De exemplu, ori de câte ori se manifestă violenţa în Orientul Mijlociu sunt afectate preţurile petrolului; este un fel de efect de domino, printr-o reacţie în lanţ ale cărei consecinţe, în ultimă instanţă, sunt resimţite acut până şi de o familie obişnuită care trăieşte în partea opusă a globului. În ziua de azi, viaţa noastră este afectată în mod nemijlocit de ceea ce se petrece în societăţile din jurul nostru, şi chiar pe întregul glob. De exemplu, poluarea excesivă creată în regiunea noastră de industriile locale sau de anumite stiluri de viaţă poate avea efecte cu bătaie lungă care trec dincolo de comunitatea noastră sau chiar de hotarele ţării – ar putea să aibă un impact global asupra stratului de ozon şi aşa mai departe. Dar adesea, aşa cum am spus, oamenii nu se gândesc la efectul pe care îl au acţiunile lor asupra altor oameni şi tind să se simtă independenţi faţă de ceilalţi, să nu aibă sentimentul că sunt conectaţi la comunitatea mai largă sau la societate.

— Tocmai îmi ziceam, am continuat eu, că e aproape paradoxal faptul că, în ciuda naturii foarte interdependente şi interconectate a lumii de azi, se pare că avem un sentiment şi mai mare de izolare şi independenţă… De exemplu, cineva poate să lucreze într-o anume industrie, şi poate că e nevoie de mulţi oameni ca firma lui să funcţioneze sau să creeze produsul pe care îl vinde. Şi totuşi, atunci când primeşte chenzina, simte cam aşa: „Ei, mi-am făcut treaba, am muncit din greu în biroul meu şi am fost plătit pentru munca mea, şi mă întreţin singur, aşa că n-are importanţă ce fac ceilalţi din firmă; e treaba lor“. Genul acesta de lucruri…

El a dat din cap, căzut pe gânduri.

— Ştii, se pare că atunci când suntem foarte tineri, de la o vârstă foarte fragedă, avem sentimentul înnăscut al legăturii cu mama, simţim că ne putem baza pe iubirea şi grija ei – dar mai târziu, cumva, când creştem, simţim că ne putem descurca singuri, ca şi cum am putea exista independent de restul lumii. Eu cred că e o greşeală. Iată, când vorbeai de cineva care lucrează la o firmă mare, a zis, înviorându-se pe măsură ce se prindea tot mai mult în conversaţie, totul se rezumă la atitudine şi perspectivă. Într-o firmă mare există un fel de comunitate. De exemplu, în industria automobilelor, chiar dacă oamenii lucrează la o bandă de asamblare pe care este produsă doar o componentă, în mod colectiv ei produc un automobil, aşa că zic „Noi producem o maşină“, nu „Eu produc o maşină“. Aşadar, se înţelege că fiecare este o parte a reţelei mai mari, realizând în colectiv acest produs. Prin urmare, devine o chestiune de perspectivă, a continuat Dalai Lama, ceva ce ţine de atitudinea care schimbă lucrurile. Oamenii au de ales. Pot

alege să-şi recunoască interdependenţa, ca un lucrător care se simte legat de toţi ceilalţi care muncesc la maşina produsă de ei. Sau îşi poate păstra atitudinea „da, sunt liber şi independent, îmi câştig banii şi îmi cumpăr lucruri“. Desigur, o asemenea perspectivă duce la sentimentul independenţei faţă de ceilalţi, iar rezultatul este lipsa sentimentului de legătură cu aceştia.

Dacă ne gândim un pic, nu-i greu să găsim nenumărate moduri în care lumea noastră este interdependentă, în care devenim pe an ce trece tot mai legaţi între noi. Istoria modernă a fost caracterizată de interconectare şi interdependenţă în creştere exponenţială la toate nivelurile – în progresul comunicaţiilor, Internetului, transporturilor, îngemănarea economiilor, apariţia unor arme de coşmar, încât a fost elaborat conceptul de Distrugere Reciprocă Asigurată (Mutually Assured Destruction – MAD); ideea prevenirii războiului nuclear, bazată pe cunoaşterea faptului că acest act ar antrena distrugerea totală a ambelor părţi. Progresul tehnologiei moderne s-a produs în ritm ameţitor. Gândiţi-vă că tehnologiile din perioada Oldowan – uneltele de piatră – au rămas aceleaşi, cu mici îmbunătăţiri, timp de *două milioane de ani*. Următoarea descoperire revoluţionară s-a produs acum vreo 300 000 de ani, când unui geniu i-a dat prin cap că poţi să-i pui mâner toporului de piatră şi să ai o unealtă cu mai mult de o componentă. Cu toate că la început progresul a fost foarte lent, am văzut că civilizaţia umană s-a dezvoltat în plan tehnologic (printre altele) în ritm tot mai rapid, până ce viteza schimbării tehnologice a ajuns aproape inimaginabilă. În ultimele două veacuri am fost martorii transformării aduse de Revoluţia Industrială, care a zguduit lumea, şi am văzut că schimbările au continuat să se accelereze şi în secolul trecut, când principala bază a interdependenţei a fost fie economică – de exemplu, evenimente cum a fost crahul de pe Wall Street din 1929, care a avut repercusiuni în întreaga lume –, fie militară, cu două războaie mondiale care au prins în plasa lor naţiuni de pe tot globul şi au avut consecinţe oribile atât pentru combatanţi, cât şi pentru civili, incluşi în „pagube colaterale“ devastatoare.

În sfârşit, ajungem în vremurile noastre, când s-ar zice că viaţa ne este răsturnată aproape zilnic de vreo invenţie. Până şi interdependenţa din secolul trecut păleşte în comparaţie cu felurile în care lumea „se micşorează“ în zilele noastre, aşa cum arată Dalai Lama. O interdependenţă cu multiple faţete, de o complexitate din ce în ce mai mare, îi leagă pe oamenii de pe tot globul în toate aspectele vieţii – o parte din ea bună, o parte din ea rea. Interconectarea

tradiţională economică sau militară continuă să escaladeze – până în punctul în care, de exemplu, interpenetrarea capitalului de investiţii şi legăturile „pieţei“ creează o interdependenţă în plan economic care, practic, leagă în mod direct destinele socio-economice ale oamenilor de pe întreaga planetă. Până şi culturile interacţionează şi au impact reciproc, dat fiind că simbolurile noastre culturale, moda şi ideile populare trec la rândul lor peste hotare, legând între ei oameni de pe tot globul. De fapt, Dalai Lama însuşi este o bună ilustrare a acestui fapt – numele, chipul şi mesajul lui despre bunătate, responsabilitate universală, drepturile omului etc. sunt cunoscute în întreaga lume.

Nu încape îndoială că lumea devine mai interdependentă, şi de aceea cooperarea între comunităţi şi naţiuni este o chestiune crucială. Dalai Lama extinde principiul interdependenţei la toate nivelurile existenţei oamenilor, personal şi global, ştiind că bunăstarea noastră este legată inextricabil de bunăstarea celorlalţi. De fapt, dacă cercetăm cu atenţie, putem găsi exemple de agenţi interconectanţi la orice scară imaginabilă, de la cea planetară până la nivel microbian. De exemplu, la scara planetară, nici un aspect nu este mai important decât interdependenţa ambientală, aşa cum ne atrage atenţia Dalai Lama. Modificările masive şi bruşte ale tiparelor consumului, progresul tehnologiei, manufacturii şi transportului în masă din secolul XX au plasat în centrul scenei interdependenţa ecologică, dat fiind că ameninţarea dezastrelor nucleare, cum a fost cel de la Cernobîl, distrugerea pădurilor tropicale, poluarea industrială şi folosirea substanţelor de tipul gazelor CFC au produs deteriorări ambientale care ne afectează pe toţi, răspândindu-se în mod insidios, fără oprelişti, peste hotarele naţionale. Chiar şi la nivel microbian, desigur, virusurile şi bacteriile pot fi privite din acea perspectivă, ca lipsite de respect faţă de hotarele naţionale – transportate de vietăţi, conectându-se cu oameni din întreaga lume, cu rezultate mortale, de la conchistadori, care au dus cu ei agenţi patogeni din Spania la băştinaşii din Lumea Nouă, omorând optzeci de milioane de oameni în secolul al XVI-lea, până la cumplita epidemie de SIDA din vremurile noastre.

Este uşor de văzut cum operează principiul interdependenţei la fiecare nivel – chiar şi la nivel individual; o metodă populară şi eficientă de a ne contempla interdependenţa a fost ideea celor „Şase Grade de Separare“. În zilele noastre, conceptul este cel mai cunoscut prin jocul „*Six Degrees of Kevin Bacon*“, prin care se încearcă legarea oricărui actor de actorul Kevin Bacon prin nu mai mult de şase *link*-uri. Conceptul a apărut la un scriitor maghiar, Frigyes Karinthy, care a scris în 1929 un volum de schiţe intitulat *Láncszemek* (*Lanţuri*), unde un

personaj susţinea că lumea modernă se micşorează din pricina legăturii din ce în ce mai mari între oameni, ca rezultat al progresului tehnologic din domeniul comunicaţiilor şi al călătoriilor. Personajele lui au creat un joc bazat pe ideea că putem alege orice străin care trăieşte pe faţa pământului şi, folosind nu mai mult de *cinci* indivizi, dintre care pe unul îl cunoaştem personal, putem contacta acel străin fără să folosim altceva decât reţeaua cunoştinţelor personale (cu alte cuvinte, cunoaştem pe cineva, care cunoaşte pe cineva, care cunoaşte pe cineva etc. care cunoaşte persoana desemnată!). Dar principala problemă aici, aşa cum lămureşte Dalai Lama, nu constă în faptele pe care le alegem pentru a ilustra sau a întări sentimentul interdependenţei, ci în dorinţa de a avea în vedere importanţa crucială a interdependenţei şi relevanţa ei pentru viaţa noastră într-un mod personal şi intim – prin recunoaşterea faptului că fericirea noastră depinde în mare măsură de alţii şi, prin urmare, bunăstarea noastră şi a celorlalţi sunt legate indisolubil. În afară de cazul unui pustnic complet autonom, care trăieşte într-o peşteră, sau a unui om izolat pe o insulă pustie, cum este personajul interpretat de Tom Hanks în filmul *Naufragiatul*, însăşi supravieţuirea noastră depinde de alţii.

Amintindu-ne de natura noastră socială fundamentală şi interdependenţa noastră, de faptul că ne-am născut ca să trăim şi să muncim împreună cu alţii şi că supravieţuirea omului depinde de ceilalţi, există un experiment simplu al gândirii care poate fi un exerciţiu puternic de întărire a acestei idei. Pentru a încerca acest exerciţiu, puteţi alege orice produs folosiţi în mod regulat, sau ceva care este important pentru dumneavoastră, sau de care vă bucuraţi (din gama bunurilor neînsufleţite). Apoi petreceţi cel puţin cinci minute gândindu-vă la cât mai mulţi oameni implicaţi în fabricarea, pregătirea sau transportul acelui obiect, incluzând toate componentele şi materiile prime ale obiectului. Folosiţi-vă imaginaţia şi, dintre miile de oameni care se poate să fi contribuit, încercaţi să-i vizualizaţi pe câţiva dintre ei ca oameni reali, încercând, poate, să vă închipuiţi cum arată, cu ce sunt îmbrăcaţi, dacă au familie şi aşa mai departe.

Poate fi o practică zilnică intensă, timp de o săptămână sau chiar mai mult. Puteţi experimenta, modificând exerciţiul în funcţie de ceea ce are un impact mai mare asupra dumneavoastră, dar este util să alegeţi în fiecare zi alt obiect sau produs. Adesea, oamenii aleg ca subiect un fel de mâncare – de exemplu, un ou ochi şi pâine prăjită – şi îşi imaginează persoana care a adus acasă hrana, dacă n-a adus-o cel care o mănâncă, apoi casierul din supermarket, omul de la depozit, şoferul de camion care a făcut livrarea la piaţă, fermierul care a adunat ouăle şi persoanele care au împachetat oul care e acum în farfurie, oamenii care au

semănat grânele, le-au recoltat şi i-au dus fermierului hrana găinilor… Puteţi s-o ţineţi tot aşa, cât de amănunţit doriţi, mergând în orice direcţie. Vi-i puteţi închipui pe toţi cei care au asamblat tractorul folosit la cultivarea grâului pentru pâinea prăjită, pe minerii din ţări străine care au scos minereul din care s-a obţinut metalul pentru fabricarea tractorului şi aşa mai departe. Cu un pic de practică, acest exerciţiu ne ajută să vedem în ce fel suntem legaţi de atâţia oameni, depindem de atâţia oameni din întreaga lume doar pentru satisfacerea nevoilor noastre elementare şi, pe măsură ce creşte această conştientizare, ea e însoţită de sentimentul recunoştinţei.

De curând, o prietenă a încercat acest exerciţiu pe când mânca o bucată de prăjitură cu ciocolată obişnuită, congelată, pe care o dezgheţase. A descris persoanele pe care le-a vizualizat, printre care muncitorii care au tăiat trestia de zahăr pe un câmp mustind de apă dintr-o insulă tropicală, cei care au cultivat grâul, au făcut făina, au adunat boabele de cacao, apoi un muncitor cu şorţ alb dintr-o fabrică mare, înconjurat de aroma a o mie de prăjituri cu ciocolată abia scoase din cuptor. A spus că, atunci când a încheiat exerciţiul, după ce şi-a imaginat miile de oameni care au muncit din greu ca să furnizeze ingredientele, să le pună la un loc, să le trimită cu vaporul şi aşa mai departe, s-a simţit ca un fel de potentat exotic din vechime care a avut sub comanda sa o mie de oameni lucrând în toate colţurile lumii ca să-i aducă ei o prăjitură cu ciocolată – şi a zis că, pentru o clipă, a fost lucrul cel mai neobişnuit, mai special, pe care l-a mâncat în viaţa ei.

Examinarea caracterului nostru uman comun

După ce am analizat natura noastră socială şi interdependenţa, trecem la cel de-al treilea adevăr pe care Dalai Lama ne propune să-l examinăm: „caracterul nostru uman comun“. El ne recomandă să reflectăm la aceste trei adevăruri ca modalitate de a ajunge la un sentiment profund de legătură cu toţi oamenii, o modalitate de a ne raporta la alţii pe baza a ceea ce ne uneşte, nu a ceea ce ne desparte. La suprafaţă, poate să pară că simpla examinare a calităţii noastre umane comune ar trebui să fie suficientă pentru a deştepta un sentiment profund al legăturii cu ceilalţi. De fapt, prin comparaţie, contemplarea naturii sociale şi a interdependenţei noastre le poate părea unora cam seacă şi dogmatică. Şi, mai

întâi de toate, de ce ar trebui să ne dăm osteneala să ne examinăm natura socială şi interdependenţa?

Dacă ne gândim mai bine, ne dăm seama de marea înţelepciune cu care Dalai Lama combină examinarea naturii noastre sociale cu examinarea interdependenţei. În primul rând, cunoaşterea faptului că suntem animale sociale, că natura noastră socială se află în miezul a ceea ce suntem, subliniază importanţa acestor chestiuni, ajutându-ne să vedem că sunt esenţiale pentru supravieţuirea noastră ca specie. În plus, contemplarea interdependenţei noastre ne ajută să înţelegem că bunăstarea noastră este legată indisolubil de bunăstarea celorlalţi. După ce am examinat natura noastră socială şi interdependenţa din ce în ce mai mare, putem aborda în mai mare măsură aceste chestiuni ca pe o problemă de supravieţuire, şi ca pe o problemă în care sunt în joc fericirea şi bunăstarea noastre personale – amplificând astfel importanţa şi valoarea publică a cultivării unei conştientizări mai intense a caracterului nostru uman comun, în loc să considerăm „caracterul uman comun“ o chestiune pur religioasă, morală sau academică.

— Aşadar, Sanctitatea Voastră, am ajuns la a treia dintre cugetările dumneavoastră. Înainte de a începe, ca să fie totul limpede, aţi putea oare să explicaţi pe scurt ce anume înţelegeţi prin expresia „caracterul uman comun“? am întrebat.

— E, într-un fel, o idee simplă. Pentru a examina caracterul nostru uman comun, începem prin a afla care sunt trăsăturile fundamentale pe care le au în comun toţi oamenii. Deci, dacă ne gândim bine, ne dăm seama că avem cu toţii aspiraţia fundamentală de a fi fericiţi şi de a învinge suferinţa. Pentru mine, acesta este adevărul fundamental al naturii noastre. Dar, desigur, printre caracteristicile pe care le avem în comun se numără nevoia de apreciere profundă a afecţiunii celorlalţi, capacitatea noastră de empatie. Noi, oamenii, mai avem şi minunata inteligenţă, precum şi imaginaţia bogată. Aici, după părerea mea, cel mai important lucru este, poate, să cultivăm conştientizarea egalităţii fundamentale dintre toţi oamenii, a continuat Dalai Lama. Avem acelaşi corp omenesc, aceleaşi emoţii omeneşti şi aceeaşi minte omenească. Dacă eşti înjunghiat, sângerezi; dacă sunt înjunghiat, sângerez. Dacă pierzi o fiinţă iubită suferi; dacă pierd pe cineva foarte drag, şi eu sufăr. Când cugeţi la un adevăr important, ajungi la o nouă cunoaştere; şi, dacă eu cuget la un adevăr important, capăt noi cunoştinţe. Pentru mine, toate aceste trăsături care ne deosebesc, cum ar fi averea, poziţia, statutul social etc. sunt secundare. Cred cu adevărat că putem învăţa să ne raportăm unii la alţii la un nivel mai profund, pe baza caracterului nostru uman comun. Şi aici

punctul principal este că, dacă oamenii se raportează unii la alţii la nivelul fundamental al caracterului uman comun, câtă vreme posedă calităţile omeneşti, va exista imediat o bază pentru încredere.

În cele din urmă, Dalai Lama a distilat esenţa acestei practici profunde, spunând:

— Aşadar, când am de-a face cu oameni, de exemplu, când cealaltă persoană este un preşedinte sau mare om de afaceri, sau om de rând, cap de familie, sau chiar cerşetor, sau un bolnav de SIDA, legătura imediată dintre noi este caracterul nostru uman fundamental, sau caracterul uman comun.

Şi a încheiat spunând:

— Acesta este nivelul la care încerc să mă raportez la cealaltă persoană. Asta e ceea ce mă face să mă simt strâns legat de cealaltă persoană. Asta e cheia.

Dalai Lama a rostit aceste ultime vorbe într-un fel simplu, direct, împărtăşindu-şi experienţa în stilul său obişnuit, deschis, sincer, fără afectare. Nu era nimic remarcabil în felul în care a spus acele cuvinte, dar, după ce timp de mai bine de două decenii am fost martor la felul în care se raporta la ceilalţi exact în modul descris, n-am putut să nu mă simt emoţionat. L-am privit conectându-se la atâţia oameni din toate colţurile lumii, din toate păturile sociale. Am fost martorul faptului că îi tratează pe toţi cu acelaşi respect şi aceeaşi consideraţie, oferindu-le un anumit fel de demnitate umană. Am văzut atâţia oameni care, când îl întâlneau pentru prima oară, izbucneau în lacrimi de bucurie – reacţie care nu se limita la tibetani, pentru care a-l întâlni pe Dalai Lama era împlinirea unui vis de o viaţă.

Nu ştim niciodată ce e în sufletul celorlalţi, sau de ce reacţia spontană a atâtor oameni de provenienţe diferite, atunci când îl întâlnesc pe Dalai Lama, este să izbucnească în lacrimi de fericire. Dar mă întreb dacă nu cumva o parte a acestei reacţii se datorează experienţei neobişnuite de a fi trataţi ca semeni valoroşi, de a fi respectaţi şi iubiţi pe această bază – spre deosebire de interacţiunile uzuale, în care ceilalţi se raportează la ei pe baza rolului pe care îl joacă în acel moment (prieten, angajat, şef, elev sau orice altceva). Şi, ca să închei, am văzut că întotdeauna, după acele întâlniri cu el, oameni plecau zâmbind, destinşi, ca şi cum ar fi primit în sfârşit hrană după o perioadă lungă de post.

Aşadar, *acum trecem la contemplarea finală – caracterul nostru uman comun*. În primele capitole ale acestei cărţi, Dalai Lama a prescris o metodă de a ajunge la un grad mai mare de încredere şi la sentimentul comunităţii prin

aderarea la un grup mai mare de oameni care au un fundal asemănător sau aceleaşi interese. Într-un fel, acest lucru poate fi privit ca o reţetă pentru a trata simptomele bolii societăţii care oferă ameliorare temporară. Dar aici el oferă altă reţetă, care vindecă la nivel fundamental, o metodă de tratare a bolilor societăţii, despre care se poate spune că întăreşte sistemul imunitar fundamental al societăţii. El propune să depăşim interesele noastre comune – ca popicari, Elks[10], metodişti, jucători de softball, şahişti, pasionaţi de ciclism, mâncători de trufe sau iubitori de pisici – pentru a ne descoperi caracteristicile comune de oameni, calităţile şi trăsăturile pe care le împărtăşim cu fiecare om pe care îl întâlnim în decursul vieţii noastre de zi cu zi, calitatea noastră umană comună. O transformare fundamentală a perspectivei noastre de bază, în care avem sentimentul profund al calităţilor noastre comune ca oameni şi, în acelaşi timp, sentimentul diferenţelor noastre ca indivizi, este soluţia supremă pentru a crea o societate mai fericită, în care membrii au sentimentul conectării şi încrederii, o legătură fundamentală cu toţi ceilalţi membri ai acelei societăţi.

10. The Benevolent and Protective Order of Elks, frăţie şi club social american fondat în 1868, printre cele mai mari din SUA (n.t.).

Desigur, chiar dacă această soluţie poate să pară simplă, nu înseamnă neapărat că este uşoară. Este nevoie de mai mult decât simpla recunoaştere a calităţilor noastre comune cu ceilalţi oameni, mai mult decât simpla recunoaştere a naturii noastre sociale, a interdependenţei sau a trăsăturilor comune. Trebuie să reflectăm în mod deliberat şi conştient la acest lucru, iar şi iar, o reflectare profundă, o reflectare repetată, până ce această concepţie ajunge să fie asimilată şi să facă parte din perspectiva noastră fundamentală, din percepţia sau atitudinea noastră automată, care răsare spontan atunci când întâlnim un om, prieten ori duşman.

Chiar dacă s-ar putea să nu fie uşor, din fericire este posibil să trecem prin această transformare internă, să ne remodelăm perspectiva, să abordăm alţi oameni pe baza caracterului nostru uman comun, sau a ceea ce avem în comun, în loc de ceea ce ne deosebeşte – iar Dalai Lama, printre alţii, este dovada vie că se poate.

Gândindu-mă că Dalai Lama se raportează la fiecare persoană pe care o întâlneşte pe baza caracterului nostru uman comun, tratând-o cu acelaşi respect şi demnitate, constat că mintea mi-e inundată de imagini fulgerătoare din ultimii douăzeci şi cinci de ani, mărturii ale acestui adevăr simplu. Însă atunci când caut

o ilustrare observ că scenele îmi trec prin minte atât de iute, încât mi-e greu să le opresc şi s-o aleg pe una anume. Dar, nu ştiu de ce, în clipa aceasta îmi amintesc un episod scurt care a avut loc în urmă cu câţiva ani, la un prânz de afaceri din Minneapolis, într-unul dintre turneele lui în SUA în care l-am urmat şi eu. Era un eveniment foarte exclusivist, restrâns, organizat de personajele active şi influente locale, cei bogaţi şi puternici, pentru a-l întâlni pe Dalai Lama. Am mers prin spatele clădirii şi, pentru a ajunge în sala de bal, echipa de securitate DSS planificase un traseu printr-un labirint de coridoare dosnice, pasaje şi bucătărie. Bucătarii, picolii şi spălătorii de vase se adunaseră, înşiruiţi pe coridoare, să-l vadă trecând pe Dalai Lama, care zâmbea şi îi saluta călduros. Fusese planificat ca Dalai Lama să ţină un discurs înainte de prânz, şi a trebuit să rămânem câteva minute în culise, în vreme ce vorbitorul de pe scenă îl prezenta. S-a nimerit ca un picolo să stea aproape de locul în care ne opriserăm, aşa că Dalai Lama a schimbat câteva vorbe cu el. Când s-a terminat prezentarea, am ieşit pe platforma joasă care slujea de scenă şi Dalai Lama şi-a ţinut discursul. N-a fost nimic extraordinar în faptul că Dalai Lama a vorbit cu băiatul acela în spatele scenei. A fost, pur şi simplu, o reacţie spontană şi firească, fără nimic fals, fără motive ascunse, fără surle şi trâmbiţe. Nimic extraordinar, în afară de surprinderea acelui picolo, presupun. Dar ceea ce m-a izbit, mai târziu, a fost faptul că Dalai Lama a interacţionat cu oamenii bogaţi şi puternici care luau parte la prânz exact aşa cum o făcuse cu acel picolo – arătându-se la fel de interesat de ei, oferindu-le întreaga atenţie, aceeaşi căldură şi, atunci când vorbea cu ei, purtându-se de parcă fiecare ar fi fost cea mai importantă persoană din lume în acel moment, ca şi cum ar fi fost *singura* persoană.

Îmi mai amintesc un amănunt de la acel prânz, alt amănunt obişnuit, fără consecinţe, dar care m-a izbit ca metaforă a adevărului că suntem cu toţii oameni, fără mari deosebiri între noi la acel nivel uman fundamental. Când am ajuns în sală, am observat că fundalul care despărţea scena de zona de lucru şi bucătărie era un perete foarte subţire din placaj, acoperit de un strat foarte subţire de baiţ negricios. Tot ceea ce-i despărţea pe aceşti oameni de afaceri bogaţi, care îşi mâncau friptura de raţă la mesele lor cu pânzeturi albe şi cristaluri şi argintărie, de muncitorii invizibili care pregătiseră toată mâncarea şi aranjamentele elegante, tot ce despărţea aceste două medii şi două categorii de oameni complet diferite era doar acea jumătate de centimetru!

Din cine ştie ce motiv, aceasta m-a izbit ca metaforă puternică a faptului că ne imaginăm o prăpastie uriaşă între noi şi ceilalţi, că socotim că există diferenţe

atât de mari între oameni, în special între cei bogaţi şi cei săraci, cei puternici şi cei neînsemnaţi şi aşa mai departe. Credem că ne deosebesc atâtea lucruri, dar, de fapt, aceasta este adesea o iluzie; în realitate, sunt foarte puţine lucruri care ne despart – şi se pare că Dalai Lama acţionează instinctiv pe baza acestei realităţi, dându-şi seama că suntem cu toţii la fel, cel puţin la acel nivel fundamental, şi îi tratează pe oameni în conformitate cu acest lucru.

E limpede că Dalai Lama are o mare capacitate de a stabili contactul cu alţii la acest nivel uman fundamental, dar problema este cum putem noi, ceilalţi, să ne dezvoltăm această capacitate. Ştiind că atitudinea lui este în mare parte rezultatul unor ani de practică spirituală, am spus:

— Sanctitatea Voastră, mă întreb dacă există meditaţii, tehnici sau exerciţii convenţionale pe care să le putem practica în mod regulat pentru a obţine sentimentul profund de încredere şi de legătură cu ceilalţi – un fel de meditaţie budistă creată pentru a genera această stare de spirit, dar care poate fi practicată şi de non-budişti.

— Există multe meditaţii şi tipuri de practici. Dar fiecare persoană va constata că o anumită practică este cea mai eficientă pentru ea. Totuşi, chiar şi fără o meditaţie convenţională în poziţia şezând, a explicat el, putem folosi ideile despre care am vorbit ca un gen de „meditaţie analitică“.

Aha, acum ne apropiem de ţintă, mi-am zis. Presupun că speram ca el să aibă un soi de metodă budistă specială de generare a acestei stări de spirit. Sau poate că mă aşteptam ca el să rezume, cumva, discuţiile noastre pe aceste subiecte într-un fel nou şi specific budist, conform unei formule secrete care să poată fi folosită ca practică de meditaţie zilnică. Nu ştiu nici eu. Dar, aşteptând cu nerăbdare ca Dalai Lama să dezvăluie o tehnică de meditaţie mai structurată, care să cultive acest sentiment al caracterului nostru uman comun, am zis:

— Atunci, să precizăm această „meditaţie analitică“.

— Ei bine, ca să precizăm, a răspuns, am putea să reflectăm, *unu*, la faptul că suntem animale sociale. Această idee ar putea fi întărită de gândul la celelalte animale sociale şi la faptul că depind unele de altele pentru a supravieţui. Apoi, *doi*, în lumea modernă, mai ales, toate interesele noastre sunt împletite între ele, ca şi bunăstarea. Lumea se micşorează pe zi ce trece – devenim tot mai interdependenţi, şi propria bunăstare este legată strâns de bunăstarea celor din jurul nostru. Şi, *trei*, putem cugeta la egalitatea noastră fundamentală, ca oameni,

cum ar fi ideea că fiecare din noi îşi doreşte fericire şi vrea să se ferească de suferinţă.

— Dar acestea sunt aceleaşi trei lucruri despre care vorbeaţi înainte! m-am plâns eu.

— Chiar aşa! a zis el, zâmbind larg, de parcă aş fi izbutit, în sfârşit, să pricep.

15
Empatia, compasiunea şi găsirea fericirii în lumea noastră zbuciumată

— Sanctitatea Voastră, dat fiind că este ultima noastră întâlnire aici, aş vrea să văd dacă putem lega între ele câteva subiecte pe care le-am discutat şi să văd dacă există un fel de principiu unificator pentru găsirea fericirii într-o lume cu atâtea probleme.

— Bine, a zis Dalai Lama voios, ca şi cum ar fi fost gata să înfrunte orice subiect.

Pomenind faptul că aceasta este ultima noastră întâlnire în Tucson, mi-a fulgerat prin minte prima serie de întâlniri pe care le-am avut în acelaşi loc, cu atât de mulţi ani înainte. Una dintre primele întrebări pe care i le-am pus atunci a fost: „Sanctitatea Voastră, sunteţi fericit?“ Îmi amintesc răspunsul lui: „Da, cu siguranţă“.

Acum s-a ivit altă întrebare, mai potrivită cu contextul discuţiilor noastre curente. L-am întrebat:

— Sanctitatea Voastră, de-a lungul anilor am observat că sunteţi o persoană cu adevărat fericită, în ciuda faptului că viaţa dumneavoastră n-a fost întotdeauna uşoară. De fapt, îmi amintesc că v-am întrebat odată dacă sunteţi fericit şi mi-aţi spus că da. Mă întreb, nu cumva fericirea dumneavoastră are de-a face, cel puţin în parte, cu faptul că vă raportaţi la ceilalţi pe baza caracterului nostru uman comun.

— Da, aşa cred, a spus el, simplu.

— Atunci, în primul rând, aţi putea să vorbiţi pe scurt despre unele dintre beneficiile sau efectele faptului că vă raportaţi la ceilalţi în acest fel?

— Despre efectele… a început Dalai Lama, vorbind rar, da, cred că atunci când te raportezi la alţii la acest nivel uman fundamental există un sentiment de libertate. Se deschide un fel de uşă interioară, prin care poţi ajunge mai uşor la ceilalţi. Există sentimentul încrederii fundamentale şi lipseşte nesiguranţa.

— Deci, la nivel practic, l-am întrerupt, presupun că aveţi impresia că această încredere fundamentală ne ajută să învingem obstacole ca prejudecata sau lipsa sentimentului comunităţii, de care am vorbit.

— Aşa e, a confirmat el, apoi a continuat: aşadar, dacă ne raportăm la acel nivel, atunci când întâlnim o persoană nu e nevoie de vreo prezentare. Simţim că o cunoaştem deja, chiar dacă o întâlnim pentru prima oară. În acest sens, nu mai există pentru noi persoane complet străine. Dacă putem învăţa să facem asta, ne vom lăsa capacitatea naturală de empatie să se exprime cu mai multă spontaneitate. Cred că această empatie este una dintre cele mai frumoase calităţi omeneşti. Deoarece atunci când suntem profund conştienţi de adevărul fundamental al existenţei noastre omeneşti – că, întocmai ca mine, şi alţii doresc să fie fericiţi şi doresc să învingă suferinţa şi au în aceeaşi măsură dreptul la fericire – simţim automat empatie şi apropiere de ei. Atunci suntem capabili să ne raportăm cu uşurinţă la bunăstarea celorlalţi, pentru că ne pasă sincer de ei. Aceasta este compasiunea.

— Mă bucur că aţi adus în discuţie empatia şi compasiunea, am spus, deoarece chiar asta voiam să discutăm, pentru a clarifica nişte lucruri. Mai întâi, despre empatie – prin definiţie, empatia implică aptitudinea noastră de a ne conecta la ceilalţi, aptitudinea noastră de a ne raporta la ei, de a le înţelege sentimentele, de a le împărtăşi trăirile şi aşa mai departe. Aşadar, se pare că legătura cu ceilalţi sau raportarea la ei pe baza caracterului nostru uman comun, a caracteristicilor pe care le împărtăşim, este în esenţă o metodă de creare a empatiei. Însă cu acest fel de empatie ne purtem raporta la toţi oamenii, şi nu depinde de capacitatea noastră de a ne raporta la caracteristicile lor individuale sau trăirile lor.

— E adevărat, a spus el.

— Şi apoi, empatia şi compasiunea sunt, de asemenea, legate între ele, am continuat. Compasiunea implică deschiderea faţă de suferinţa altei persoane, împărtăşirea trăirii ei şi dorinţa ca ea să fie eliberată de suferinţă. Prin urmare, empatia este o cerinţă absolută pentru compasiune, deoarece trebuie să fim în stare să ne raportăm la acea persoană, să împărtăşim experienţa ei, să simţim ceea ce simte ea, pentru a putea încerca o compasiune reală. Aşadar, ca să rezumăm aceste lucruri şi felul în care se potrivesc între ele, putem spune că o modalitate de creare a empatiei este cultivarea sentimentului că avem în comun caracterul uman şi cu cât empatia noastră este mai profundă, cu atât ne va fi mai intensă compasiunea.

— E adevărat, a spus din nou Dalai Lama.

— Prin urmare, în acest punct mă întreb dacă aţi avea ceva de adăugat în privinţa compasiunii, în special în contextul găsirii fericirii – atât fericirea interioară, cât şi o societate mai fericită, în care începem să învingem unele dintre problemele lumii de azi.

Dalai Lama a stat un pic să-şi rânduiască gândurile, apoi a spus:

— Da. Mai întâi, aşa cum am spus întotdeauna, atunci când simţim compasiune faţă de alţii, primii care beneficiază suntem în realitate noi. Compasiunea este un adevărat izvor de fericire. Cultivarea unui sentiment intim şi călduros faţă de ceilalţi linişteşte automat mintea, ajută la alungarea spaimei şi nesiguranţei şi ne dă tăria să înfruntăm orice obstacol ni se iveşte în cale. Este sursa supremă de succes în viaţă. Cred că la toate nivelurile societăţii – familial, comunitar, naţional şi global – cheia pentru o lume mai fericită şi cu mai mult succes este cultivarea compasiunii. Prin urmare, vezi şi tu, compasiunea este un lucru cu adevărat valoros. Nu este doar un subiect religios sau spiritual, nu ţine de ideologie. Nu e un lux, e o necesitate.

— Sanctitatea Voastră, vă cunosc părerile despre toate beneficiile şi răsplăţile practice care pot decurge din cultivarea compasiunii superioare, şi că, în ultimă instanţă, de ea poate să depindă însăşi supravieţuirea speciei noastre. Dar cred că unul dintre motivele pentru care oamenii nu iau mai în serios cultivarea compasiunii este faptul că, deşi spuneţi că în fond compasiunea are valoare practică şi nu este doar un subiect religios, mulţi oameni încă mai percep în adâncul lor compasiunea ca subiect religios sau spiritual. De exemplu, v-am auzit spunând că această compasiune ne întăreşte starea de sănătate fizică şi mintală, dar cei mai mulţi dintre oameni încă mai consideră compasiunea o chestiune care ţine de morală, nu de sănătate. În cazul meu, de exemplu, când vorbeaţi despre compasiune, acum câţiva ani, nu puteam să neg că e un lucru minunat, dar tot era o chestie prea „caldă şi pufoasă“ pentru gustul meu, o chestie prea dulceagă şi sentimentală, cam pe acolo, şi un subiect mai degrabă spiritual. Mi-au trebuit mulţi ani până să încep să mă gândesc la compasiune în termenii uriaşelor sale beneficii practice, mulţi ani până să pot accepta afirmaţia dumneavoastră că ea duce la fericirea noastră personală sau că are acele beneficii practice pentru societate şi aşa mai departe. Şi unul dintre principalele lucruri care mi-au schimbat părerea a fost reprezentat de dovezile ştiinţifice ale vorbelor dumneavoastră, dintre care multe n-au apărut decât în ultimii ani. Oricum, Sanctitatea Voastră, presupun că tot ceea ce zic aici este că sunt de acord cu faptul că, dacă oamenii ar adopta pe scară largă unele dintre concepţiile dumneavoastră

şi, de exemplu, ar lua mai în serios compasiunea, aceasta ar avea un impact profund asupra societăţii noastre. Totuşi, de vreme ce nu-i prea mare probabilitatea ca majoritatea oamenilor din Occident să se „convertească“ la budism ca principală cale spirituală, dacă e ca aceste principii să fie adoptate pe larg în societatea occidentală, trebuie să fie prezentate într-un context secular, ceea ce înseamnă, în general, investigare şi prezentarea lor dintr-o perspectivă ştiinţifică.

— Da, e adevărat, a spus Dalai Lama.

— Din fericire, am continuat, există acum un fond mare de dovezi ştiinţifice ale tuturor acestor beneficii ale compasiunii, pe care ştiu că le cunoaşteţi foarte bine, în urma întâlnirilor dumneavoastră cu oameni de ştiinţă. Nu numai asta, dar există şi dovezi ştiinţifice care arată că oamenii îşi pot antrena mintea să aibă mai multă compasiune şi să fie mai fericită, şi că antrenarea minţii să aibă mai multă compasiune poate cu adevărat să schimbe înseşi structura şi funcţionarea creierului. Şi mai cred că acest lucru este foarte important, deoarece mulţi oameni pot să aibă concepţia greşită că bunătatea şi compasiunea ţin de temperamentul nostru genetic sau de dispoziţia înnăscută – ideea că ne-am născut cu compasiune sau nu, că, dacă nu suntem din naştere o persoană caldă şi plină de compasiune, nu putem face nimic în această privinţă, aşa cum nu putem schimba înălţimea pe care o avem. Dar, desigur, acest lucru nu este adevărat. Aşadar, am conchis eu, ce vreau să spun este că există acum multe argumente ştiinţifice în sprijinul concepţiilor dumneavoastră, care se bazează pe principii budiste, dar, pentru ca acele cercetări să aibă un efect asupra societăţii, informaţiile trebuie să circule dincolo de universităţi, laboratoare, reviste ştiinţifice şi conferinţe, aşa încât oamenii obişnuiţi să înceapă să-şi schimbe atitudinea în privinţa compasiunii.

— Da, sunt de acord cu ceea ce spui, a zis Dalai Lama, şi de aceea încerc, în general, să le arăt oamenilor că trebuie să promovăm în societate aceste idei, că trebuie să educăm oamenii. Aceasta se poate face prin mass-media, prin sistemul de învăţământ şi aşa mai departe. Şi, Howard, ar trebui să mai faci nişte cercetări, nişte investigaţii, şi să pui acest fel de dovezi în cartea noastră. Trebuie să încercăm să promovăm aceste idei în toate felurile. Şi, desigur, nu trebuie doar să învăţăm să recunoaştem importanţa empatiei, compasiunii şi aşa mai departe, şi nu trebuie doar să vorbim despre aceste lucruri, ci să întărim aceste idei în aşa fel încât să fie traduse în acţiunile noastre, în felul în care interacţionăm cu alţii şi cu lumea din jurul nostru.

După ce am adăugat în discuţia noastră ultimele subiecte – empatia şi

compasiunea –, a părut că toate piesele, diferitele subiecte de care ne-am ocupat în numeroasele noastre conversaţii, se îmbinau acum de minune.

Pe când Dalai Lama făcea ultimele observaţii, rezumând discuţia, era în glasul lui o notă inconfundabilă de încredere şi speranţă, generată de credinţa lui fermă în posibilitatea unui viitor mai bun, o lume mai bună care poate să se înfiripe prin propriile noastre acţiuni.

— Aşadar, a conchis Dalai Lama, dacă putem învăţa să ne raportăm între noi în mai mare măsură pe baza compasiunii, cu sentimentul legăturii dintre noi şi cu recunoaşterea profundă a caracterului nostru uman comun şi, lucru şi mai important, să-i învăţăm pe copiii noştri să o facă, cred că vom înainta mult pe calea reducerii multora dintre conflictele şi problemele pe care le vedem astăzi în lume. Prin urmare, cred că în acest fel putem ajuta la crearea unor oameni mai fericiţi şi a unei societăţi mai fericite, precum şi a unei lumi mai paşnice.

Începem acum ultimul pas către obiectivul nostru, găsirea fericirii în această lume zbuciumată, o abordare bazată pe cultivarea fericirii interioare, în vreme ce se înaintează în direcţia rezolvării numeroaselor probleme cu care se confruntă lumea în ziua de azi. În această conversaţie, Dalai Lama a adăugat cele din urmă elemente, care îi completează metoda coerentă, chibzuită, de atingere a obiectivului nostru. Ca să rezumăm:

> *Metoda demarează prin cultivarea unui sentiment profund al caracterului nostru uman comun, conştientizarea profundă a caracteristicilor pe care le avem în comun cu toţi ceilalţi oameni. Aceasta devine baza pe care răsare sentimentul empatiei cu fiecare om. Empatia devine baza pe care răsare compasiunea. Sentimentul compasiunii duce nemijlocit la creşterea nivelului fericirii personale. Acţiunile pe baza compasiunii vor avea ca rezultat înaintarea pe calea rezolvării problemelor lumii de azi şi, în cele din urmă, vor duce la „o societate mai fericită, precum şi o lume mai paşnică“.*

Unora această metodă poate să le pară simplistă sau naivă. Nu e nici una, nici alta. De fapt, este o metodă nespus de puternică şi eficientă. Nu este nevoie decât de dorinţa de a o încerca. Urmând sugestia lui Dalai Lama, am adăugat conversaţiei noastre unele dintre dovezile empirice şi cercetările ştiinţifice care susţin validitatea şi eficienţa metodei lui. Amplificate de aceste informaţii, imensa profunzime, înţelepciune şi putere a metodei sale se văd şi mai clar, se dezvăluie deplin. Însă, înainte de a prezenta unele dintre aceste dovezi, merită să facem o scurtă recapitulare, pentru a plasa metoda în contextul cuvenit.

Scurtă recapitulare:
cum să înfruntăm problemele lumii de azi

Pe tot parcursul conversaţiilor noastre, Dalai Lama a identificat o serie de probleme cu care ne confruntăm în lumea de azi – printre care se numără lipsa comunităţii, alienarea socială, prejudecata, ura, rasismul, conflictele şi violenţa. Aceste probleme pot să submineze fericirea omenească la mai multe niveluri – individual, al comunităţii, al societăţii şi global. Ocupându-se de aceste probleme, Dalai Lama a început prin a ne aminti că pot să existe multe cauze şi condiţii care duc la aceste probleme ale societăţii, şi aceste cauze pot fi la multe niveluri – atât la nivel „interior“, care include factori ca emoţiile negative, credinţele false sau distorsionate, stereotipurile, cât şi la nivel „exterior“: de exemplu, condiţii sociale defavorabile sau factori situaţionali defavorabili. Din această cauză, Dalai Lama ne aminteşte, de asemenea, că avem nevoie de mai multe strategii şi abordări pentru a rezolva aceste probleme. În capitolele precedente am discutat unele dintre cauzele mai specifice ale acestor probleme şi unele strategii specifice pe care le putem folosi pentru a le înfrunta. Folosind „modelul medical“ pe care îl îndrăgeşte Dalai Lama, putem spune că strategiile specifice pentru abordarea unora dintre cele mai specifice cauze ale problemelor noastre sociale pot fi privite ca tratamente simptomatice, remedii specifice pentru diverse simptome ale lumii noastre zbuciumate.

Dar în acest punct revedem cauza de la baza acestor probleme la un nivel mai profund, fundamental. *Aici, Dalai Lama a identificat o cauză mai sistemică a relelor noastre sociale: aflarea rădăcinii acestor „boli“ ale societăţii în felul în care ne raportăm la alţi oameni, dacă ne raportăm la alţii pe baza diferenţelor sau a asemănărilor dintre noi, pe baza a ceea ce ne uneşte sau a ceea ce ne desparte*. De fapt, aceasta este cauza fundamentală a multe dintre problemele noastre la *toate* nivelurile – indiferent dacă problemele sunt globale, ale societăţii, ale comunităţii sau chiar interpersonale.

La acest nivel mai profund, antidotul este raportarea la ceilalţi în moduri care unifică, trecând peste hotarele rigide, impenetrabile, dintre „eu“ şi „noi“, sau dintre „noi“ şi „ei“. Transformarea în acest fel a raportării la ceilalţi, atât la nivel interpersonal, cât şi între grupuri, poate fi considerată un remediu mai sistemic, general, poate un tratament.

Am examinat deja un antidot, sau „tratament“, care acţionează la acest nivel fundamental, schimbându-ne perspectiva şi modurile uzuale de gândire:

cultivarea emoţiilor pozitive. Am văzut că emoţiile pozitive pot să schimbe felul în care ne raportăm la alţii, „lărgindu-ne“ gândirea şi percepţia, extinzând hotarele identităţii noastre de la „eu“ şi „noi“, doborând barierele dintre „noi“ şi „ei“. În paranteză fie spus, în discuţia despre efectele benefice ale emoţiilor pozitive am definit „emoţiile pozitive“ foarte pe larg – incluzând multe stări de spirit pozitive. În această categorie generală de emoţii pozitive includem nu doar stări de spirit care sunt considerate în general emoţii pozitive pure, cum sunt sentimentul bucuriei sau fericirii, ci şi stări de spirit pozitive care au o componentă cognitivă, stări de spirit pozitive care pot să implice un fel pozitiv de perspectivă, percepţie sau atitudine.

Am văzut că, practic, efectul de „lărgire“, precum şi mulţimea altor beneficii demonstrate ştiinţific ale emoţiilor pozitive pot fi observate într-o anumită măsură la toate emoţiile pozitive. De asemenea, am identificat cultivarea emoţiilor pozitive ca practică pe care o putem considera aflată la intersecţia fericirii personale cu cea socială. Poate fi o strategie foarte puternică de găsire a fericirii în lumea noastră zbuciumată, prin creşterea nivelului fericirii interioare, precum şi prin provocarea unor modificări comportamentale care au ca rezultat reducerea unora dintre problemele lumii noastre de azi. Am discutat despre faptul că, pe lângă efectele generale ale emoţiilor pozitive, în cazul efectelor mai specifice ale emoţiilor pozitive poate exista variaţie. De exemplu, am văzut că familia „speranţei“ (speranţă, optimism, încredere, flexibilitate etc.) are aceleaşi efecte ca toate celelalte emoţii pozitive, dar este deosebit de utilă la sprijinirea oamenilor în vremurile pline de necazuri şi greutăţi, ajutându-i să acţioneze neabătut în direcţia atingerii ţintei, chiar şi atunci când le apar în cale obstacole, şi ajutându-i să facă faţă unei game largi de dezamăgiri, piedici şi probleme din viaţa de zi cu zi. Aşadar, după ce am identificat faptul că pot să existe unele diferenţe sau variaţii între efectele emoţiilor pozitive, putem trece la discutarea unei anumite emoţii pozitive, pe care Dalai Lama a pomenit-o în convorbirile noastre, care are nişte proprietăţi aparte – şi să adăugăm ultimele piese, care ne completează discuţia.

Pe când întâlnirea noastră din acea zi se apropia de final, Dalai Lama a identificat, în cele din urmă, o anumită *emoţie pozitivă care poate fi considerată emoţia pozitivă supremă pentru cultivarea fericirii interioare şi a stării de bine, precum şi pentru efectul de transformare pe care îl are asupra felului în care ne raportăm la alţii: compasiunea*.

Empatia: definiţie şi funcţii de bază

Înainte de a ne ocupa mai specific de compasiune, este important să ne concentrăm asupra altei stări de spirit pozitive, factorul-cheie care îi dă compasiunii puterea de a învinge problemele societăţii despre care am vorbit: *empatia*.

Pot exista multe definiţii ale empatiei. Dar, indiferent de diferenţele dintre definiţii, toate par să includă unele trăsături fundamentale: în primul rând, există un fel de legătură emoţională cu altă persoană. În al doilea rând, mai există şi un fel de componentă cognitivă, cum sunt judecăţile sau ideile despre cealaltă persoană. Şi, desigur, există un fel de mecanism răspunzător de păstrarea hotarelor dintre sine şi cealaltă persoană, ceva care ne ajută să urmărim care atribute sau emoţii ne aparţin şi care îi aparţin celeilalte persoane.

La nivel popular, se pare că de cele mai multe ori empatia este considerată capacitatea de a „te pune în pielea altuia“, capacitatea de a-ţi închipui sau de a simţi ce simte cealaltă persoană. Şi, de fapt, atunci când cercetătorii vor să investigheze empatia, tehnica obişnuită pe care o folosesc pentru a genera empatie este numită „capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva celuilalt (*perspective taking*)“, în care le cer subiecţilor fie să-şi închipuie că sunt în situaţia celeilalte persoane, fie că *sunt* cealaltă persoană.

Aşa cum arată Dalai Lama, capacitatea noastră de empatie este unul dintre cele mai frumoase atribute pe care le avem, mai ales atunci când este pus în slujba iubirii, compasiunii şi bunătăţii – dar, chiar şi în lipsa acestor stări de spirit sublime, empatia joacă un rol crucial în viaţa noastră de zi cu zi. Aşa cum sublinia Dalai Lama, oamenii sunt animale sociale. Ca să funcţionăm eficient în grupuri, avem nevoie de o modalitate de a-i „citi“ pe alţii, de a anticipa comportamentul şi reacţiile altora – şi, prin faptul că ne uşurează acest lucru, empatia a jucat un rol esenţial în evoluţia omenirii.

Empatia este la fel de importantă – sau mai importantă – în zilele noastre cum era pentru supravieţuirea strămoşilor noştri. Diferitele funcţii ale empatiei ne menţin în legătură cu ceilalţi şi previn excluderea socială. Aceste funcţii au o importanţă crucială, deoarece excluderea socială poate fi devastatoare pentru un om, şi s-a dovedit că are o gamă largă de efecte nocive asupra, practic, oricărui aspect al funcţionării – provoacă deteriorarea sănătăţii, depresie, chiar şi reducerea capacităţii de a manifesta gândire logică. În mod specific, empatia ajută la crearea unor interacţiuni sociale line, coordonează comportamentul social şi ne

adaptează comportamentul la al celorlalţi, sau îl sincronizează, într-un grup social. În general, empatia ajută la întărirea legăturilor sociale – iar legăturile sociale puternice sunt marca bunăstării psihologice.

Dat fiind că am devenit mai interdependenţi şi sistemele noastre sociale sunt mai complexe, empatia este într-o măsură şi mai mare indispensabilă în lumea de azi. Empatia ne ajută să ne coordonăm comportamentul şi să-l adaptăm la comportamentul celorlalţi într-un grup social, duce la relaţii interpersonale mai line şi înlesneşte în multe feluri interacţiunea socială. De fapt, capacitatea de a privi lucrurile din perspectiva altcuiva este recunoscută de multă vreme ca ingredient crucial în funcţionarea socială corectă. Dat fiind că societatea modernă devine mai multiculturală şi intrăm în contact cu diferite populaţii şi cu o gamă mai largă de oameni, capacitatea noastră de empatie devine din ce în ce mai importantă.

Efectele empatiei:
îi vedem pe ceilalţi ca pe noi înşine

Dalai Lama a spus că, pentru a învinge multe dintre problemele societăţii, cheia este să ne raportăm la ceilalţi mai mult pe baza asemănărilor decât a lucrurilor care ne deosebesc. Există un volum impresionant de cercetări din ultimele două decenii care arată în mod consecvent că practicarea empatiei produce efectul specific de reducere a distanţei dintre sine şi altcineva.

Într-un experiment, cercetătorii au început cu teste pentru determinarea ideii pe care şi-o fac despre sine subiecţii: identificarea modurilor obişnuite în care subiecţii se percepeau pe ei înşişi, cu care caracteristici, trăsături şi atribute se identificau şi aşa mai departe. Ulterior, într-un experiment „fără legătură cu primul“, subiecţii vizionau secvenţe în care nişte studenţi vorbeau despre trăirile lor în facultate. Un grup de subiecţi a fost instruit să privească secvenţele în vreme ce îşi imaginează ce gândeşte şi simte persoana respectivă, sau cum s-ar simţi dacă ar fi în situaţia acelui student. Celălalt grup a fost instruit să privească secvenţa fără *perspective taking*, într-o stare de spirit neutră, mulţumindu-se să observe comportamentul studentului. Ambelor grupuri li s-a cerut să completeze chestionare, evaluând ceea ce credeau despre studenţii din secvenţe, cum ar putea ei să fie în viaţa reală etc. La cei care au privit secvenţele cu empatie a fost mult

mai mare probabilitatea de a-i evalua pe studenţi ca mult mai asemănători cu ei, atribuindu-le calităţi şi trăsături pe care le aveau ei înşişi.

Un amănunt important legat de această schimbare a modului în care îi percepem pe ceilalţi atunci când practicăm empatia, văzându-i ca mai asemănători cu noi înşine, este faptul că, în general, atunci când atribuim trăsăturile noastre altcuiva, ca urmare a practicării empatiei, le atribuim trăsăturile *pozitive*, nu pe cele negative.

În plus, subiectul care empatizează nu numai că tinde să-i atribuie ţintei propriile trăsături, dar îi atribuie mai multe trăsături, în general, demonstrând o creştere a numărului de trăsături pe care i le atribuie ţintei. Care este semnificaţia acestor rezulate? Înseamnă, în primul rând, că percepem cealaltă persoană în mod mult mai realist atunci când empatizăm, privind-o ca pe o fiinţă complexă, cu multe caracteristici şi trăsături, la fel ca noi înşine.

Apoi, în mod surprinzător, atunci când practicăm empatia, tindem să-i percepem pe ceilalţi în acelaşi fel în care ne gândim la noi din punctul de vedere al felului în care explicăm cauzele comportamentului lor sau le interpretăm acţiunile. În mod normal, există diferenţe între felul în care explicăm propriul comportament şi felul în care explicăm comportamentul altcuiva.

În condiţii obişnuite, tindem să explicăm cauzele propriului comportament ca legate mai mult de situaţii – cu alte cuvinte, când ne întoarcem acasă, unde e dezordine, tindem să explicăm acest lucru pe baza împrejurărilor („Ieri-seară am lucrat până târziu, n-am avut timp să fac ordine azi-dimineaţă“ sau „Întârziam la serviciu“). Pe de altă parte, dacă trebuie să explicăm comportamentul altcuiva, tindem să atribuim cauza unor explicaţii legate de temperament – cu alte cuvinte, că „aşa e el/ea“, este o parte a caracterului sau temperamentului. Aşadar, dacă intrăm în casa unei vecine şi vedem dezordine, s-ar putea să gândim că e o persoană dezordonată – că, pur şi simplu, aşa e ea. Această diferenţă fundamentală dintre felul în care explicăm în mod normal propriul comportament şi felul în care explicăm comportamentul altcuiva este numită FAE – *fundamental attribution error* (eroarea fundamentală de atribuire).

Studiile au arătat că, atunci când empatizăm, FAE dispare şi interpretăm comportamentul altora în acelaşi fel în care îl explicăm pe al nostru – atribuim cauzele comportamentului lor condiţiilor sau împrejurărilor, nu dispoziţiei lor fundamentale sau lui „aşa-s ei“ – din nou, *văzându-i într-un fel mai apropiat de cel în care ne vedem pe noi*.

Beneficiile empatiei:
antidot la problemele sociale

Aşa cum am văzut, după părerea lui Dalai Lama, cauza multor probleme ale societăţii implică felul în care ne raportăm la ceilalţi – şi, cu toate că pot exista mulţi factori mentali în felul în care ne raportăm la ceilalţi, este limpede că empatia este factorul-cheie. Are efectul puternic şi aproape magic de a ne schimba perspectiva, făcându-ne să-i vedem pe ceilalţi pe baza asemănărilor dintre noi, nu a diferenţelor. Acesta este factorul care ne ajută să ne conectăm la ceilalţi, să înţelegem trăirile altcuiva. În ultimii ani s-au acumulat numeroase dovezi ştiinţifice care arată că empatia are efecte specifice asupra gândirii, percepţiei, judecăţii şi comportamentului – acţionând ca şi cum ar fi fost proiectată pe măsură, ca antidot direct al neîncrederii, prejudecăţii, urii, rasismului, conflictului, precum şi al unei mulţimi de alte boli ale societăţii.

Recunoaştem că alţii pot să aibă multe trăsături şi caracteristici asemănătoare, că părerile sau comportamentul lor pot să depindă de împrejurări, aşa cum depind ale noastre, că sunt capabili de o gamă de reacţii care depind de situaţia în care se află şi aşa mai departe. Chiar dacă este adevărat că pot exista unele distorsiuni în proiectarea propriilor trăsături asupra lor, acest lucru este compensat de faptul că atunci când practicăm empatia *îi vedem* pe ceilalţi, global, în termeni mult mai realişti, cu o viaţă interioară mult mai bogată şi mai diversă. Rezultatul acestor schimbări ale gândirii şi percepţiei produse de empatie este faptul că începem să cunoaştem mai bine acea persoană, ca fiinţă complexă, vie, reală.

Pe tot parcursul discuţiilor noastre, indiferent ce problemă discutam, metoda lui Dalai Lama de a trata problemele includea în mod inevitabil cultivarea unei „perspective realiste“. Studiile ştiinţifice sprijină metoda lui Dalai Lama. Ele arată că empatizarea ne ajută să vedem acea persoană în mod mai realist, şi acest efect are o importanţă enormă în învingerea multor probleme ale societăţii. În capitolele precedente am văzut că *personalizarea* unui membru al unui *out-group* stereotipat, prin metode cum ar fi „tehnica legumelor“, tinde să ne şteargă în mod automat predispoziţia negativă şi stereotiparea. Acelaşi proces are loc atunci când empatizăm, deoarece vedem în mai mare măsură acea persoană ca individ unic – prin urmare, putem considera că *empatia este un antidot al stereotipării*!

Multe studii arată că *empatia slujeşte drept antidot direct al prejudecăţii*. Un efect bine documentat de numeroase experimente este că, atunci când practicăm empatia, nu numai că tindem să-i vedem pe ceilalţi ca fiind mai asemănători cu

noi, dar tindem şi să ne placă mai mult de ei. *Este un principiu psihologic bine cunoscut că oamenii au tendinţa să-i placă pe cei care le seamănă*. De fapt, aceasta este una dintre dinamicile din spatele favoritismului pentru *in-group*. După ce ne identificăm cu un grup şi devine *in-group*-ul nostru, tindem să ne proiectăm atributele personale asupra lui. Asocierea *in-group*-ului cu sinele este ceea ce duce la favoritismul pentru *in-group*. *Una dintre descoperirile importante din cercetarea axată pe empatie este faptul că, atunci când practicăm empatia faţă de un membru al unui* out-group *stereotipat, schimbarea felului în care percepem acel individ se extinde asupra grupului său ca întreg – astfel, vedem acel grup ca fiind mai asemănător cu propriul grup şi ne creşte afecţiunea faţă de el*.

Efectele pozitive şi beneficiile empatiei pot avea bătaie lungă – de exemplu, *empatia a fost legată de iertare, de un nivel mai redus al conflictelor între grupuri şi de facilitarea dialogului* ca modalitate de rezolvare a conflictelor. De asemenea, practicarea empatiei reduce agresivitatea socială şi îmbunătăţeşte atitudinile faţă de *out-group*-uri şi evaluările acestora.

Mecanismele psihologice care stau la baza empatiei

Mulţi dintre cercetătorii care au efectuat studii despre empatie au propus ipoteza că mecanismul psihologic de bază este un fel de contopire a concepţiei despre sine (cine suntem – suma caracteristicilor noastre) cu imaginea noastră despre cealaltă persoană (concepţia noastră despre cine este cealaltă persoană, suma caracteristicilor ei). Aceasta implică un sentiment fundamental de încorporare a celeilalte persoane în conceptul de sine, lucru care este numit „suprapunerea parţială dintre sine şi altul“. Atunci când se produce această suprapunere parţială dintre sine şi altul, aproape că are loc o contopire psihologică a sinelui cu altă persoană, în care dispar parţial hotarele dintre sine şi celălalt. Trăsăturile pe care credem că le avem noi înşine şi trăsăturile pe care credem că le au alţii se împletesc, iar sentimentul sinelui şi celuilalt se contopesc – trăim un sentiment de „unicitate“. *Se consideră că această suprapunere parţială dintre sine şi altul este miezul nediferenţiat al tuturor acestor efecte benefice, deoarece e greu să fii părtinitor, să ai prejudecăţi, să fii violent etc.*

dacă îl vezi pe celălalt ca aceeaşi persoană care eşti tu – cel puţin într-un mod parţial, psihologic.

Desigur, practicarea empatiei are loc la mai multe niveluri – suntem conştienţi de unele părţi sau aspecte ale procesului, în vreme ce alte părţi sunt subconştiente şi automate. De exemplu, atunci când practicăm empatia, putem să trăim în mod conştient anumite aspecte ale sentimentului de „unicitate“ care rezultă din suprapunerea parţială dintre sine şi altul – cum ar fi să ne simţim apropiaţi în plan emoţional de acea persoană, să o percepem ca fiind asemănătoare cu noi înşine, să ne pese de bunăstarea ei, sau, pur şi simplu, să simţim în mai mare măsură satisfacţie în privinţa acelei relaţii.

Pe de altă parte, pot să existe aspecte ale acestor procese psihologice de bază de care nu suntem deloc conştienţi, care pot uneori să aibă efecte ciudate. De exemplu, după părerea unor cercetători, această suprapunere parţială dintre sine şi altul are loc în două direcţii: într-o direcţie, ne proiectăm trăsăturile asupra celuilalt, considerând că acea persoană are unele dintre caracteristicile noastre, aşa cum am explicat. Dar direcţia opusă este cea care poate să devină un pic ciudată: ne vedem şi pe noi înşine ca având unele dintre trăsăturile celeilalte persoane, asimilându-l pe celălalt în sinele nostru. Dacă ţinta empatiei este un membru al unui *out-group* stereotipat, există şi tendinţa de a prelua atributele stereotipate ale acelei persoane.

S-au făcut nişte experimente fascinante care demonstrează acest efect. Adam Galinsky, un specialist în psihologia socială de la Universitatea Northwestern, a făcut o serie de experimente în care a folosit imagini ale câtorva grupuri stereotipate, arătând că oamenii pot să preia caracteristici ale unui *out-group* stereotipat după ce practică empatia faţă de un membru al acelui grup. Cercetătorii le-au arătat subiecţilor fotografia unei majorete atrăgătoare la un joc de fotbal american, cu pompoane şi tot tacâmul, şi au indus *perspective taking* cerându-le să scrie un eseu în care să descrie o zi tipică din viaţa majoretei ca şi cum ar fi în pielea ei, imaginându-şi viaţa ei etc. Mai târziu, subiecţilor li s-a cerut să completeze un chestionar de personalitate, ca parte a unui studiu în mod ostentativ separat, fără nici o legătură cu primul. Li s-a cerut să se descrie amănunţit, inclusiv să evalueze măsura în care sunt atractivi, frumoşi, sexy. Cei care au participat la exerciţiul de *perspective taking*, atât bărbaţii, cât şi femeile, s-au evaluat ca fiind mult mai atrăgători şi mai sexy (trăsăturile tipice stereotipate ale majoretelor) decât membrii grupului de control, care nu „se puseseră în pielea altuia“.

Au fost efectuate experimente asemănătoare, în care subiecţii au fost „pregătiţi“ prin metode de *perspective taking* a unor grupuri stereotipate, fie folosind eseurile „o zi din viaţa…“, fie prin urmărirea unor secvenţe în care membri ai grupului îşi descriu viaţa, privitorii fiind instruiţi să asculte cu empatie (grupul de control a fost instruit să asculte în mod obiectiv, fără să se gândească la perspectiva individului respectiv). Printre membrii grupurilor s-au numărat un negru de vârstă medie, un alb – profesor de ştiinţe politice – şi un om în vârstă. Indivizii s-au evaluat ca fiind la nivel mai înalt la trăsăturile stereotipate atât pozitive, cât şi negative ale acestor grupuri. Dar lucrul şi mai ciudat a fost că au fost observate la acei indivizi comportamente conforme cu stereotipurile, cum ar fi comportamente mai stridente, mai agresive, şi gesturi mai ostile ale bărbaţilor albi după ce au adoptat perspectiva bărbatului negru – şi au avut rezultate mai slabe la testarea intelectuală ulterioară, în concordanţă cu viziunile stereotipate. Cei care au fost „pregătiţi“ cu stereotipuri ale bătrâneţii au avut rezultate mai slabe la testarea ulterioară a memoriei – şi s-a observat că mergeau apoi pe coridor mai încet, fără să fie conştienţi de această schimbare. În sfârşit, s-a constatat că subiecţii care în timpul *perspective taking* au privit secvenţe cu profesori au avut rezultate semnificativ mai bune la sarcinile intelectuale şi testările oficiale ale abilităţilor academice şi raţionamentului.

Un rezultat ciudat al acestor experimente a fost faptul că, după practicarea empatiei, indivizii au prezentat o reducere a nivelului de stereotipare şi de prejudecată, şi totuşi au manifestat comportamentele stereotipate – demonstrând o disociere între comportament şi percepţie şi judecată – rezultate din trasee cerebrale separate care răspund de fiecare dintre aceste activităţi.

Mecanismele cerebrale care stau la baza empatiei

Unii cercetători au investigat explicaţiile beneficiilor empatiei din perspectivă psihologică, cum este suprapunerea parţială dintre sine şi altul, însă, în acelaşi timp, s-a manifestat un interes enorm faţă de căutarea mecanismelor neurale sau cerebrale care stau la baza empatiei – cu unele descoperiri uimitoare în ultimii ani.

Toţi oamenii vin pe lume cu capacitatea de empatie; este implantată genetic în creierul omenesc. Şi totuşi, pare limpede că, la fel ca în cazul multor altor

caracteristici umane înnăscute, există, fără îndoială, diferenţe individuale în privinţa gradului de empatie naturală pe care o poate avea cineva – de la un număr mic de oameni ale căror mecanisme de producere a empatiei pot fi dereglate într-un fel sau altul până la oamenii care s-au născut cu o imensă capacitate de empatie şi compasiune.

O mare parte din cunoştinţele noastre despre felul în care se produce empatia în creier, la fel cu celelalte emoţii pozitive, au fost descoperite în ultimele două decenii – şi au existat nişte rezultate uimitoare. Una dintre cele mai fascinante descoperiri a fost făcută accidental la începutul anilor ’90. Cercetătorii Giacomo Rizzolatti şi Vittorio Gallese, de la Universitatea din Parma, Italia, studiau anumiţi neuroni din creierul maimuţelor din specia macac, care răspund de trimiterea la braţul şi mâna maimuţei a instrucţiunilor de a se întinde şi a apuca un obiect – în acest caz, o arahidă. (Se ştie, desigur, că pentru fiecare funcţie a corpului există în creier regiuni specifice, alcătuite din grupuri de celule nervoase numite neuroni, care răspund de acea funcţie. Neuronii trimit pe cale chimică şi pe cale electrică semnale care călătoresc de-a lungul unei serii de fibre nervoase lungi către organele-ţintă, dându-le instrucţiuni de funcţionare. De exemplu, există o regiune care controlează mişcările mâinilor şi altă regiune care primeşte informaţiile senzoriale de la mâini etc.)

Într-o zi, unul dintre cercetători a întins mâna după o alună pe care să i-o dea maimuţei. Atunci au observat că neuronii similari din creierul maimuţei intră în acţiune – exact ca şi cum maimuţa ar fi întins ea însăşi mâna! Era un rezultat ciudat şi cu totul neaşteptat şi, investigând mai departe, cercetătorii au descoperit că în anumite regiuni ale creierului existau celule speciale care intrau în acţiune atât atunci când animalul efectua o acţiune, cât şi atunci când animalul vedea pe altcineva că efectuează acea acţiune. Cercetătorii au numit acele celule „neuroni-oglindă“, deoarece oglindeau comportamentul altcuiva – acţionând ca şi cum animalul însuşi ar fi transpus în fapt, fizic, un comportament la care, în realitate, doar asista. Mai târziu s-au găsit celule de acest fel şi în creierul uman. Aşadar, într-un sens, acest lucru ar putea fi privit ca un corelativ neural al suprapunerii parţiale dintre sine şi altul – de vreme ce aceste celule nu pot deosebi efectuarea unei acţiuni de către ele însele de efectuarea acelei acţiuni de către altcineva. De fapt, cu toate că aceste celule au fost găsite doar în anumite regiuni, cum sunt cele legate de mişcările mâinii şi gurii, unii cercetători consideră că aceşti neuroni-oglindă s-ar putea afla şi în alte regiuni cerebrale şi ar putea fi implicaţi în producerea empatiei.

Alte cercetări din ultimul deceniu au arătat mecanisme neurale fascinante care leagă „sinele“ cu „altul“. Există un fond considerabil de cercetări demne de încredere şi dovezi experimentale care susţin o teorie despre „modelul percepţie– acţiune“, despre care se crede că joacă un rol în empatie – şi, iarăşi, poate că reprezintă corelativul neural (cerebral) al suprapunerii parţiale dintre sine şi altul. Această teorie postulează că, atunci când o persoană priveşte altă persoană care trăieşte o emoţie, creierul celui care priveşte activează automat regiunile care răspund de producerea aceleiaşi emoţii. Se crede că acest sistem este răspunzător de faptul că privitorul recreează în sine starea persoanei pe care o priveşte, ajutându-l să „intre în rezonanţă“ cu cealaltă persoană. Creierul privitorului activează regiuni asociate cu formarea intenţiei de a acţiona într-un anumit fel – ca şi cum privitorul s-ar pregăti să activeze aceleaşi mişcări şi procese fiziologice pe care le vede la cealaltă persoană – cu alte cuvinte, ca şi cum privitorul ar fi una cu persoana privită.

Studii care au monitorizat, cu ajutorul aparaturii IRMf, ceea ce se petrecea în creierul subiecţilor atunci când priveau o secvenţă în care cineva primea un stimul dureros au arătat că simpla vizionare a cuiva care simte durere activează în creierul celui care priveşte câteva regiuni asociate cu trăirea nemijlocită a durerii; cu alte cuvinte, aceleaşi circuite neurale au prezentat activitate sporită atunci când cineva simţea durere, ca şi atunci când cineva privea altă persoană care simţea durere. Aceasta reprezintă un fel de „împărtăşire a experienţei“ în mod direct la nivel neural, un fel de „unicitate“ a sinelui cu altul – o suprapunere parţială dintre sine şi altul la nivel neural.

Din fericire, atunci când un subiect vede alte persoane care simt durere, această „suprapunere parţială“ nu include stimularea regiunilor cerebrale implicate în codificarea aspectelor senzoriale ale durerii, adică partea creierului care ne spune că acea trăire produce durere fizică. Regiunile activate în mod obişnuit implică aspectele „motivaţional“ şi „afectiv“ ale durerii. Aceasta înseamnă că regiunile cerebrale implicate în pregătirea persoanei de a se îndepărta de sursa durerii (de exemplu, retragerea mâinii din foc) şi regiunile cerebrale implicate în producerea senzaţiei emoţionale neplăcute sunt activate atât la cel care priveşte, cât şi la cel care simte. Indiferent ce trăire privim, „suprapunerea“ este parţială; dacă ar fi activate *toate* regiunile cerebrale similare, s-ar produce un fel de halucinaţie care ar re-crea realitatea trăirii la care suntem martori.

Desigur, este limpede de ce există diferenţe între trăirea nemijlocită şi trăirea ca privitor – sau de ce există doar o suprapunere parţială a sistemelor neurale

care produc durere, şi nu o suprapunere totală. Dacă *toate* sistemele neurale răspunzătoare de producerea unei trăiri ar fi activate atunci când privim comportamentul cuiva, am crede că trăim cu adevărat acel comportament; s-ar produce un fel de halucinaţie care recreează realitatea oricărei trăiri.

Cultivarea unui grad mai mare de empatie

Aşadar, am văzut că practicarea empatiei aduce beneficii imense – atât o soluţie specifică pentru învingerea problemelor societăţii, cât şi un antidot la nivelul vieţii de zi cu zi, care facilitează funcţionarea socială obişnuită. Chiar dacă fiecare om vine pe lume cu un anumit nivel firesc de empatie, există studii ştiinţifice serioase conform cărora capacitatea noastră de empatie (la fel ca multe alte aptitudini) poate fi sporită prin antrenament şi efort deliberat.

Cea mai obişnuită modalitate de practicare şi întărire a empatiei, aşa cum am văzut, este prin practicarea deliberată a *perspective taking*, când ne imaginăm că suntem în poziţia celuilalt. Cultivarea empatiei prin *perspective taking* este eficientă, dar are câteva limitări naturale. Dalai Lama oferă altă metodă de generare a empatiei, o metodă mai puternică şi care nu depinde de capacitatea cuiva de a-şi imagina împrejurările sau condiţiile specifice de viaţă ale ţintei empatiei, sau de a se raporta la acestea. Abordarea radical diferită a lui Dalai Lama implică o examinare profundă a caracterului nostru uman comun.

Empatia convenţională: bazată pe perspective taking

Metoda convenţională folosită atunci când încercăm în mod deliberat şi conştient să ne creştem nivelul empatiei implică încercarea de a ne imagina pe noi înşine în circumstanţele speciale ale acelei persoane, sau, mai direct, de a ne imagina cum ar fi dacă am fi acea persoană. Am vorbit deja despre natura bidirecţională a suprapunerii parţiale dintre sine şi altul. Prima direcţie înseamnă „proiectarea în altcineva“ – considerăm că cealaltă persoană are trăsături pe care le avem noi. A doua direcţie înseamnă preluarea caracteristicilor altcuiva – ne percepem ca având aceleaşi trăsături ca ţinta. Pentru primul tip nu este nevoie să cunoaştem cealaltă persoană. Ne putem proiecta caracteristicile asupra oricui – sau chiar asupra unui animal de companie. Pentru al doilea e nevoie să avem un anumit grad de cunoaştere a celeilalte persoane, sau măcar să credem că ştim ceva despre ea. Există unele dovezi experimentale care sugerează că, pentru a

simţi empatie, nu este nevoie să cunoaştem toate amănuntele istoriei personale a unei persoane. Totuşi, se pare, de asemenea, că empatia este facilitată dacă ne putem raporta la trăirea altcuiva, ca rezultat al propriei trăiri anterioare; cu alte cuvinte, este mai uşor să am empatie faţă de o mamă dacă am fost eu însămi mamă, mai uşor să am empatie faţă de un pompier dacă am fost eu însumi pompier. Chiar dacă a şti ceva despre o persoană sau a o vedea asemănătoare cu noi înşine nu este necesar pentru a avea empatie, este de ajutor.

Aceasta este una dintre limitele practicii uzuale a *perspective taking* ca mijloc de creare a empatiei. La urma urmei, circumstanţele specifice pe care le-am putea avea în comun cu ceilalţi sunt limitate. Mai există şi alte limitări: de exemplu, unii cercetători şi-au exprimat îngrijorarea faţă de situaţia în care cineva încearcă să stabilească empatie cu un skinhead neonazist. Dacă o persoană va prelua inconştient trăsăturile stereotipate ale unui grup, aşa cum descriu experimentele citate anterior, skinhead, de exemplu, s-ar putea să nu fie cea mai bună alegere a unui grup pe care să-l oglindim în mod inconştient – sau acel grup s-ar putea să nu fie cea mai bună alegere pentru a forma o situaţie de suprapunere parţială dintre sine şi altul, în care simţim că avem valori şi atribute similare. Din fericire, nu sunt şanse să se întâmple acest lucru de vreme ce, după cum au arătat alte studii, „contopirea“ trăsăturilor care se produce în cazul empatiei şi suprapunerii parţiale dintre sine şi altul care stă la baza ei implică de obicei trăsăturile pozitive, dar sunt mai multe şanse să intervină cenzura publică şi repercusiunile atunci când ne apucăm să spunem că putem vedea lucrurile din perspectiva unor skinhead nazişti, chiar dacă nu suntem de acord cu acea perspectivă.

Empatia supremă: bazată pe caracterul nostru uman comun

Aici are un avantaj imens metoda lui Dalai Lama: legătura cu ceilalţi se bazează pe caracterul nostru uman comun! Cu perspective taking trebuie să ne bazăm pe imaginaţia noastră, închipuindu-ne cum ar fi să fim în poziţia şi situaţia speciale ale acelei persoane – starea civilă, serviciul, copiii sau provenienţa. Cu „abordarea realistă“ a lui Dalai Lama ne putem baza „terenul comun“ pe realitate – pe faptul incontestabil că şi eu, şi celălalt suntem oameni. Pentru asta nu-i nevoie să ghicim nimic. Nu-i nevoie să încercăm să ne închipuim împrejurări din viaţa acelei persoane, nici să ne proiectăm propriile trăsături asupra ei, indiferent dacă în realitate le are sau nu. Cu această abordare, bazată pe contemplarea

caracterului uman comun, suprapunerea parţială dintre sine şi altul se clădeşte pe caracteristici care sunt împărtăşite de toţi oamenii – de exemplu, toţi vor să fie fericiţi, toţi vor să nu sufere, toţi simt durere, toţi vor să fie iubiţi şi aşa mai departe. Aceasta face ca empatia să fie mai puternică, deoarece avem în spate forţa realităţii. În plus, cu abordarea lui Dalai Lama, putem simţi empatie faţă de toţi oamenii, chiar şi faţă de cei cu care la suprafaţă am putea avea foarte puţine în comun.

Chiar dacă am văzut că *perspective taking* convenţională acţionează pentru a învinge stereotiparea şi prejudecata, că prin cultivarea empatiei faţă de un membru al unui *out-group* stereotipat se extinde de la acel membru la întregul grup, aşa încât nu mai avem prejudecăţi faţă de acel grup, eliminarea stereotipării şi prejudecăţii nu se extinde la *alte* grupuri stereotipate. Prin urmare, prin practicarea empatiei putem să ne învingem prejudecăţile faţă de afro-americani, de exemplu, dar aceasta nu va avea efect asupra sentimentelor noastre faţă de alte grupuri rasiale. Dacă ne bazăm empatia pe caracteristicile comune ca oameni, ne extindem esenţialmente domeniul empatiei la toate grupurile stereotipate!

Puterea empatiei

Am prezentat deja numeroasele beneficii care pot decurge din cultivarea deliberată a empatiei, atât pentru fericirea individuală, cât şi pentru învingerea problemelor societăţii. Însă adevărata putere a empatiei se extinde chiar şi dincolo de ceea ce am discutat până acum. De exemplu, studii despre cei care au salvat evrei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial au arătat că empatia a jucat un rol principal în comportamentul lor. În multe cazuri, empatia a fost principalul factor care a motivat persoana respectivă, permiţându-i transcenderea răului şi a enormelor presiuni sociale din jur, pentru a salva evrei de la moartea sigură, adesea asumându-şi mari riscuri. Pentru aceasta a fost nevoie de niveluri foarte înalte de forţă interioară, curaj şi integritate – şi, adesea, forţa empatiei (şi, desigur, a compasiunii, de care ne vom ocupa puţin mai încolo) a fost cea care i-a ajutat să-şi mobilizeze aceste calităţi eroice.

Cercetările arată că sunt mai multe şanse ca oamenii să aibă empatie faţă de cei pe care îi percep ca asemănători cu ei într-un fel sau altul. La nivel practic, aceasta înseamnă că, dacă salvatorii percep victimele ca fiind la fel cu ei, similare ca etnie, atitudini, personalitate sau fundal cultural, se identifică mai uşor cu ele, simt mai multă empatie şi sunt mai multe şanse să ajute. Aici vorbim

despre tipul convenţional de empatie, bazat pe *perspective taking*. Unii dintre cercetătorii Holocaustului au avansat ideea că motivul pentru care au fost atât de puţini salvatori în timpul celui de-al Doilea Război Mondial este faptul că foarte rar evreii erau percepuţi ca similari cu cei din jurul lor din punctul de vedere al acestor caracteristici.

Totuşi, cercetătorii au avansat şi ideea că pentru foarte puţinii evrei salvaţi în Europa ocupată de nazişti au fost două tipuri de salvatori. Primul tip erau cei care se identificau cu victima şi o considerau asemănătoare cu ei pe temeiuri politice, teologice şi socio-economice. Aceşti salvatori i-au ajutat pe evrei pe baza tipului convenţional de empatie.

Însă au fost şi altfel de salvatori. Doctorii Sam şi Pearl Oliner şi echipa lor de cercetare a Holocaustului au identificat o anumită trăsătură care caracterizează al doilea tip. Ei au observat că aceşti salvatori aveau un nivel înalt de ceea ce ei numeau „extensivitate“. Această trăsătură specială a extensivităţii a fost definită ca „*o legătură cu ceilalţi prin perceperea caracterului uman comun*“. La aceşti indivizi, empatia era generată de faptul că aveau în comun cu victima caracterul uman, nu de perceperea altor similarităţi din punctul de vedere al atributelor specifice sociale, financiare, politice sau religioase.

Care a fost diferenţa dintre empatia convenţională şi cea bazată pe caracterul nostru uman comun? În Danemarca, înainte de război, a existat o puternică identificare a ne-evreilor cu evreii – şi o mai mare practică antebelică de raportare la evrei pe baza caracterului uman comun decât pe baza similarităţilor înguste ale anumitor trăsături. În locuri ca Polonia şi Lituania, politica antebelică şi diferenţele teologice erau pronunţate, şi exista o probabilitate mai mare ca indivizii să simtă empatie convenţională, îndreptată doar către alte persoane din acelaşi grup politic, religios sau social. În Danemarca, 96% dintre evrei au fost salvaţi! În Polonia şi Lituania, 95,5% dintre evrei au fost ucişi!

O cunoaştere profundă a caracterului nostru uman comun, a empatiei şi a compasiunii, conştientizarea valorii practice reale a acestor lucruri, precum şi curajul de a le transpune în viaţa de zi cu zi pot nu numai să determine sau să influenţeze nivelurile fericirii personale şi sociale, ci şi, uneori, să fie o chestiune de viaţă, moarte şi supravieţuire. În ultimă instanţă, ar putea să modeleze viitorul omenirii.

Definiţia compasiunii

În sfârşit, ajungem la culmea emoţiilor omeneşti: *compasiunea*. Compasiunea este definită de obicei ca un fel de simpatie faţă de suferinţa altcuiva, sau de deschidere la ea, asociată cu dorinţa ca acea persoană să nu mai sufere. Unele definiţii includ dorinţa de a ajuta persoana care suferă.

Totuşi, pentru scopurile noastre de aici, uneori poate fi de folos să ne gândim la compasiune ca la un grup de emoţii sau stări de spirit înrudite între ele, nu ca la o singură emoţie, aşa cum am conceptualizat mai înainte „familia speranţei“. Folosind acest model, putem considera că „familia compasiunii“ cuprinde câteva stări mentale şi emoţionale pozitive – empatia, compasiunea, bunătatea şi aşa mai departe. De-a lungul anilor, Dalai Lama a folosit mai mulţi termeni pentru a descrie stările de spirit pozitive din această familie – „inimă bună“, „afecţiune“ şi „inimă caldă“ sunt trei termeni pe care i-a folosit adesea. Când vorbeşte despre prietenie, vocea lui transmite, în general, acelaşi înţeles. În ultimii ani, atunci când vorbeşte despre compasiune, pare să folosească mai des formula „grijă faţă de altcineva“.

Binefacerile compasiunii

Compasiunea poate fi considerată starea de spirit care există la intersecţia dintre fericirea interioară şi cea exterioară, unde fericirea individuală şi cea a societăţii converg în punctul de intersectare, un elixir universal care poate acţiona ca antidot atât al nefericirii personale, cât şi al problemelor societăţii. Cel puţin, conform spuselor lui Dalai Lama, dovezilor ştiinţifice şi bunului-simţ.

În ce fel? Am examinat multe dintre problemele lumii de azi. Dalai Lama recunoaşte fără şovăială că avem nevoie de multe metode şi trebuie să acţionăm la multe niveluri pentru a ne ocupa de problemele complicate şi variate ale societăţii zilelor noastre. Dar, de asemenea, a arătat că majoritatea problemelor din societatea noastră sunt provocate la nivelul fundamental de anumite distorsiuni ale percepţiei şi gândirii, de emoţiile negative şi de felurile în care obişnuim să ne raportăm unii la alţii – toate acestea pot să ne conducă în direcţia distrugerii reciproce, într-un fel sau altul.

Pe lângă „tratamentele“ sau remediile mai specifice pentru problemele societăţii, despre care am vorbit în capitolele precedente, am arătat şi că generarea emoţiilor pozitive, în general, poate acţiona ca antidot la cauzele elementare sau fundamentale ale problemelor societăţii. Compasiunea aduce cu ea toate binefacerile empatiei şi emoţiilor pozitive. Fiind una dintre cele mai

puternice emoţii pozitive, compasiunea poate antrena toate beneficiile potenţiale ale emoţiilor pozitive, în general – aşa cum am văzut, în studiile care arată efectele benefice ale emoţiilor pozitive, cercetătorii au descoperit că, în esenţă, oricare dintre emoţiile pozitive, poate să producă aceste efecte, indiferent dacă emoţia pozitivă indusă în mod experimental a fost amuzamentul, bucuria, seninătatea sau sentimente generale de „fericire“ sau „afect pozitiv“ etc. Aşadar, ca una dintre cele mai puternice emoţii pozitive, compasiunea prezintă toate acele beneficii potenţiale pe care le au restul emoţiilor pozitive, în general.

Apoi, am văzut că „emoţia pozitivă“ numită empatie aduce aceleaşi beneficii generale ca restul emoţiilor pozitive, având în plus proprietăţi speciale, prin faptul că poate să transforme felul în care ne raportăm la ceilalţi, facilitând astfel legăturile sociale şi provocând schimbări ale gândirii care ar putea să ajute la soluţionarea multora dintre problemele din societatea zilelor noastre. Ca şi în cazul beneficiilor antrenate de emoţiile pozitive, în general, compasiunea are toate beneficiile empatiei. Aceasta deoarece empatia este o componentă importantă a compasiunii. Ori de câte ori există compasiune, vom găsi un anumit grad de empatie. Deoarece compasiunea presupune capacitatea de a simţi suferinţa altcuiva, trebuie să avem cel puţin un anumit grad de empatie faţă de acea persoană. Prin urmare, de vreme ce compasiunea necesită un anumit grad de empatie, esenţialmente prin definiţie, este, practic, sigur că generarea unei stări de compasiune va aduce cu sine toate binefacerile potenţiale ale empatiei despre care am vorbit.

Aşa cum a arătat Dalai Lama, între empatie şi compasiune există o legătură strânsă. Din perspectiva ştiinţifică, studii serioase arată că există o legătură între *perspective taking*, compasiune şi altruism, arătând că empatia tinde în mod firesc să ducă la compasiune şi la pornirea de a-i ajuta pe alţii, obiectele compasiunii şi empatiei noastre. De exemplu, Batson a investigat în mod aprofundat relaţia dintre empatie şi compasiune şi a descoperit că *perspective taking* sporeşte „grija empatică“, o stare de spirit care duce la ajutarea altora, motivată doar de dorinţa de a creşte starea de bine a celuilalt. Desigur, întotdeauna există variabile şi mulţi factori diferiţi care ar putea să contribuie la capacitatea de empatie şi compasiune a unei persoane, precum şi la reacţia ei la circumstanţele altcuiva. În unele cazuri, faptul că vedem lucrurile din punctul de vedere al altcuiva ar putea să nu ducă automat la mai multă compasiune faţă de acea persoană.

În alte cazuri, compasiunea poate să nu ducă la comportamentul de ajutorare.

De exemplu, uneori empatia şi compasiunea unei persoane sunt atât de mari, şi ea trăieşte atât de acut suferinţa celuilalt, încât este copleşită de sentimentul suferinţei personale şi nu este în stare să acţioneze. În aceste cazuri, este nevoie să folosim strategiile de reducere a anxietăţii şi fricii, aşa cum am discutat în capitolul 9. Există întotdeauna diferenţe individuale. L-am întrebat odată pe Dalai Lama ce e de făcut în astfel de cazuri. Considera că acea persoană ar trebui să se ocupe de întărirea compasiunii şi, în cele din urmă, aceasta va deveni destul de puternică pentru a învinge sentimentul suferinţei personale.

Compasiunea şi schimbarea societăţii

Când vorbim despre potenţialul compasiunii de a provoca schimbări pozitive în societate (prin eliminarea prejudecăţii, discriminării, rasismului, conflictelor, violenţei şi altor probleme sociale), este evident că doar compasiunea, de una singură, nu poate să schimbe societatea. La urma urmei, compasiunea este o stare de spirit. Pentru a provoca schimbări sociale este nevoie de acţiune – trebuie să schimbăm comportamentele asociate cu stările de spirit distructive. Desigur, aşa cum am văzut, compasiunea poate să învingă stările de spirit distructive, cum sunt prejudecata şi ura, şi poate să transforme felul în care îi vedem pe ceilalţi, şi anume să-i vedem în mod mai realist şi mai puţin stereotip. Acest fapt ar trebui să aibă drept efect schimbarea felului în care ne raportăm la cei cu care venim în contact şi să aibă un mic efect asupra celor din imediata noastră apropiere. Şi, dacă ne gândim la efectul contagios al emoţiilor pozitive şi la natura interdependentă a lumii noastre de azi, orice impact pozitiv pe care îl avem asupra mediului din imediata noastră apropiere va avea, în cele din urmă, efecte mai largi, la fel ca valurile care se propagă pe suprafaţa unui heleşteu.

Din fericire, efectul compasiunii asupra comportamentului nostru depăşeşte simpla neutralizare pasivă a tendinţelor personale de prejudecată, rasism, conflict sau violenţă. Compasiunea tinde să creeze motivaţia pentru a lua în mod mai activ măsuri de ajutare a altora, de reducere a suferinţei altora, precum şi pentru a acţiona în direcţia promovării bunăstării altora. Desigur, nu toţi oamenii au aceleaşi resurse, abilităţi, talente şi capacitate de a-i ajuta pe alţii şi de a promova schimbarea socială. *Oamenii trebuie să hotărască ei înşişi care este cea mai bună şi mai eficientă cale pe care îşi pot aduce contribuţia la construirea unei lumi mai bune. Dar este limpede că primul pas este cultivarea unei stări de spirit care ne motivează să contribuim la o lume mai bună*.

Compasiunea şi fericirea personală

După cum am arătat, compasiunea este punctul de intersecţie dintre fericirea personală şi cea socială, contribuind la amândouă. Până acum ne-am ocupat de felul în care compasiunea poate să ajute la rezolvarea problemelor sociale, sau, cel puţin, poate să provoace schimbări în gândire care au multe şanse să ducă la rezolvarea problemelor sociale. Prin urmare, nu mai rămâne decât să arătăm legătura dintre fericirea personală şi compasiune. Acest concept începe să ia avânt în Occident, cu toate că mai există încă o distanţă destul de mare între noţiunea de compasiune a lui Dalai Lama, care este legată indisolubil de fericirea personală, şi viziunea occidentală actuală.

În discuţia noastră din acea după-amiază, din Tucson, Dalai Lama n-a intrat în amănunte, vorbind despre compasiune în general. Era un subiect despre care mai vorbiserăm de multe ori înainte, aşa încât, în loc să revină asupra celor spuse deja, şi-a distilat gândurile, pentru a captura esenţa compasiunii, mesajul-cheie, şi şi-a îndreptat comentariile către contextul nostru curent. De altfel, după ce a explorat atât de profund cultivarea sentimentului că avem un caracter uman comun şi aşa mai departe, subiecte despre care nu l-am mai auzit niciodată vorbind în acest fel, nu mai erau multe de adăugat. Şi totuşi, pentru a înţelege concepţia lui despre relaţia dintre compasiune şi fericirea personală, va fi util să adaug aici câteva comentarii.

De-a lungul anilor, am explorat împreună cu Dalai Lama unele diferenţe între viziunea sa despre compasiune – budistă tibetană – şi viziunea occidentală. Din perspectiva lui, compasiunea implică o conştientizare profundă a suferinţei unei persoane şi o grijă pornită din suflet, o dorinţă sinceră ca acea persoană să fie eliberată de suferinţă şi dorinţa de a face ceva care să-i uşureze suferinţa. Noţiunea occidentală de compasiune este legată de ideea altruismului, care vine la pachet cu sentimentul sacrificiului de sine – în care beneficiul compasiunii sau altruismului cuiva este dirijat 100% spre cealaltă persoană, şi fericirea personală nu intră în ecuaţie. De fapt, există impresia că, dacă te gândeşti oricât de puţin la propria bunăstare atunci când manifeşti bunătate faţă de altcineva, „nu contează“ ca act de altruism sau compasiune pură. Dalai Lama, comentând această omitere a propriei persoane ca obiect legitim al compasiunii, considera că occidentalii se înşală cu totul. Credea că nu-i nimic rău în faptul de a simţi compasiune faţă de noi înşine, aşa cum simţim faţă de alţii, şi nu-i nimic rău în faptul de a culege

unele răsplăţi personale din compasiunea faţă de alţii – cu alte cuvinte, să afli fericirea personală ca rezultat al compasiunii faţă de alţii.

Cultura occidentală poate că nu leagă încă în mod automat conceptul de compasiune de fericirea personală, însă rezultatele cercetării ştiinţifice încep să schimbe acest lucru. De îndată ce aceste descoperiri ale ştiinţei îşi află treptat calea din laboratoare şi sălile de curs din universităţi către curentul principal al culturii populare moderne, poate că vom vedea unele schimbări spectaculoase în societatea noastră, pe măsură ce tot mai mulţi oameni se vor strădui să-şi cultive compasiunea faţă de alţii, ca modalitate de a obţine fericire personală şi satisfacţie în viaţă.

Atunci când a fost scris primul volum din seria „Arta fericirii“, existau relativ puţine studii despre fericire, şi, se pare, şi mai puţine despre compasiune, în special despre aspectele ei biologice. În acel volum menţionam un studiu sau două, efectuate de câţiva dintre pionierii cercetării în domeniul fericirii, care la acea vreme erau nonconformişti. Însă de atunci a avut loc o Revoluţie a Fericirii în întreaga lume, practic cu o explozie a cercetării pe tema emoţiilor pozitive, care a dus la o creştere rapidă a fondului de dovezi care stabilesc legătura dintre fericirea personală şi compasiune. Unul dintre cele mai fascinante studii din acest domeniu a fost efectuat de Richard Davidson, directorul Laboratorului de Neuroştiinţe Afective al Universităţii din Wisconsin, Madison. Această lucrare revoluţionară a fost inspirată parţial de contactul lui Davidson cu Dalai Lama, în cadrul şedinţelor organizate permanent de Mind and Life Institute. Ca rezultat al studiilor sale bazate pe monitorizarea activităţii cerebrale cu ajutorul aparatelor de imagerie IRMf, Davidson a localizat o regiune cerebrală asociată cu fericirea. În mod specific, a identificat o regiune cerebrală din cortexul prefrontal stâng care este asociată cu stările de spirit pozitive, fericite – cum sunt zelul, entuziasmul, bucuria, vigoarea şi efervescenţa mentală. Într-o serie de experimente, Davidson a încercat să vadă ce se petrece în creier atunci când o persoană simte compasiune.

Într-unul dintre experimentele mele preferate despre legătura dintre fericirea personală şi compasiune, dr. Davidson şi colegii săi au adus în laborator un călugăr budist tibetan, pentru a studia efectele compasiunii. Acest călugăr avea un nivel înalt de pregătire şi petrecuse mulţi ani în regiunea Himalaya, meditând la compasiune. Davidson l-a conectat la aparatura EEG şi IRMf şi mai întâi a monitorizat funcţionarea creierului călugărului în stare de repaus, pentru a măsura activitatea de bază a creierului, după care i-a cerut să efectueze o meditaţie

budistă intensă pe tema compasiunii. Rezultatele au arătat că în timpul acestei meditaţii la compasiune s-a produs o trecere spectaculoasă spre stânga a funcţionării prefrontale, luminând „regiunea fericirii“ din creier, ceea ce l-a condus pe Davidson la următoarea concluzie: „Însăşi grija faţă de starea de bine a altora creează un nivel mai înalt al propriei stări de bine“. Ce altă dovadă a legăturii dintre compasiune şi fericirea personală ar putea fi mai concludentă?

Au existat, de asemenea, studii care leagă fericirea personală de bunătate. De exemplu, într-unul dintre experimente, dr. Sonja Lyubomirsky şi colegii săi de la Universitatea din California, Riverside, au cerut unui grup de subiecţi să aleagă o zi din fiecare săptămână în care să facă cinci „fapte bune, la întâmplare“. Nu trebuiau neapărat să fie acte eroice, de sacrificiu de sine; puteau fi simple, de pildă să deschidă uşa cuiva, cu zâmbetul pe buze, sau să pună, anonim, o monedă într-un parcometru în care timpul aproape că a expirat. După şase săptămâni, subiecţii au prezentat o creştere semnificativă a nivelului general de fericire şi satisfacţie faţă de propria viaţă.

Experimente ca acestea au stabilit ferm adevărul credinţei fundamentale a lui Dalai Lama: „Dacă vrei ca alţii să fie fericiţi, trebuie să practici compasiunea. Dacă vrei să fii fericit, trebuie să practici compasiunea“.

Oferind dovezi ale efectelor benefice pe care le are compasiunea, adaug aici un studiu efectuat de Davidson şi colegii săi. Există acum dovezi substanţiale că putem învăţa să ne antrenăm mintea ca să învingă emoţiile negative, precum şi ca să avem mai multă compasiune, să fim mai fericiţi etc. În acest studiu cercetătorii au investigat capacitatea oamenilor de a-şi antrena mintea – examinând în special capacitatea lor de a-şi regla emoţiile negative. În prima fază, subiecţilor li s-au arătat fotografii tulburătoare, în vreme ce creierul le era monitorizat prin scanare IRMf. Fotografiile folosite pentru a evoca reacţii emoţionale negative extreme erau, în general, imagini cu oameni bolnavi sau mutilaţi, cum ar fi fotografia unui sugar cu o tumoare mare crescută într-un ochi. Scopul prezentării acestor fotografii era să provoace emoţii ca dezgustul sau teama, precum şi o stare emoţională negativă generală. Acest lucru a fost confirmat de scanările cerebrale IRMf, care au arătat activarea unor structuri cum este corpul amigdalian, care, aşa cum ştim, este legat de emoţii de tipul anxietăţii şi spaimei, precum şi de reacţia de stres.

În faza următoare a experimentului, subiecţii au folosit o tehnică de scădere a reacţiei lor emoţionale negative. Tehnica implica *generarea unui sentiment de compasiune*. Subiecţilor li s-a spus să privească din nou fotografiile, dar de

această dată cu dorinţa sinceră ca suferinţa celui fotografiat să fie alinată şi rezultatul să fie pozitiv. Privirea imaginilor în acest fel a acţionat ca antidot al emoţiei negative – activarea corpului amigdalian a fost contracarată! Prin urmare, există dovezi că practicarea compasiunii poate să regleze sau să reducă emoţiile negative şi stresul, precum şi să inducă emoţii pozitive şi fericire. Incidental, într-un sens mai larg, această tehnică poate fi privită şi ca exerciţiu de reevaluare pozitivă a fotografiei tulburătoare, sau ca metodă de lărgire a propriului punct de vedere, privirea din alt unghi, dintr-o perspectivă pozitivă şi aşa mai departe – exact tehnica recomandată de Dalai Lama în capitolele anterioare ca metodă care ne ajută să facem faţă necazurilor şi problemelor de zi cu zi. Din nou, putem constata că este o tehnică foarte eficientă pentru învingerea emoţiilor negative şi acţionează ca antidot la reacţia de stres.

Aşadar, am văzut acum că practicarea compasiunii nu numai că ne transformă felul de a gândi şi de a ne raporta la ceilalţi în moduri care construiesc încredere, insuflă din nou spiritul comunităţii, învinq stereotiparea, prejudecata şi rasismul şi acţionează ca măsuri preventive împotriva conflictului şi violenţei, dar, aşa cum am observat, compasiunea poate, de asemenea, să acţioneze ca sursă nelimitată de fericire umană şi de stare de bine la nivelul personal. Din această perspectivă, poate că nu este o exagerare să vedem în compasiune emoţia umană supremă sau starea de spirit pozitivă supremă, punctul de intersectare dintre fericirea individuală şi fericirea societăţii. Şi, aşa cum ne-a arătat Dalai Lama, cultivarea unei cunoaşteri şi conştientizări foarte profunde ale caracterului nostru uman comun este mijlocul cel mai direct şi puternic de a crea un sentiment profund al legăturii cu ceilalţi, care poate acţiona ca temelie a compasiunii noastre.

Schimbarea felului în care publicul percepe compasiunea

Din păcate, desigur, nu vedem compasiunea şi bunătatea practicate pe scară destul de largă în lumea de azi. Poate că una dintre principalele lipsuri este faptul că publicul general încă nu percepe compasiunea ca pe o sursă legitimă de fericire personală, şi nici nu recunoaştem pe scară largă gama vastă de beneficii care decurg din practicarea compasiunii. Încă mai percepem compasiunea ca pe ceva ce dăruim celeilalte persoane, ceva ce nu are nimic de-a face cu fericirea

noastră. Încă mai percepem compasiunea ca pe o învăţătură religioasă, spirituală sau morală, nu ca pe o stare de spirit cu multe foloase practice, bazată pe o viziune despre viaţă care poate fi cultivată prin metode a căror valoare a fost demonstrată. În ochii noştri, compasiunea continuă să fie ceva opţional, un lux, nu o necesitate.

Problema pare să fie schimbarea felului în care publicul percepe practicarea compasiunii, pentru a înţelege compasiunea ca pe o stare de spirit cu valoare practică reală, rezultând dintr-o perspectivă care poate fi cultivată prin eforturile noastre. Poate că există un sâmbure de speranţă pentru acceptarea populară rapidă a importanţei compasiunii, gândindu-ne la posibilitatea ca segmente mari ale populaţiei americane să adopte practici de cultivare a unui nivel mai înalt de compasiune. Acest sâmbure de speranţă se găseşte în studiul pe care l-am menţionat mai devreme, efectuat de Davidson şi colegii săi, despre reglarea emoţiilor negative. Mai limpede, în acel studiu cercetătorii au fost interesaţi de efectele acestor tehnici nu numai asupra funcţionării creierului subiecţilor, în laborator, ci şi în viaţa lor obişnuită, din afara laboratorului. Aşa cum am spus mai înainte, cortizolul este unul dintre hormonii eliberaţi în reacţia la stres. În împrejurări normale, când o persoană nu este stresată, acest hormon este eliberat în fluxul sanguin la niveluri înalte dimineaţa, apoi, pe parcursul zilei, nivelurile scad treptat. Atunci când este reprezentat pe un grafic, arată o pantă abruptă sau un unghi ascuţit descrescător între dimineaţă şi seară. Atunci când persoana este stresată, acest hormon este eliberat constant pe tot parcursul zilei, rezultând într-o linie dreaptă în reprezentarea grafică. Pentru a monitoriza nivelurile de stres ale subiecţilor în timpul zilei, li s-a analizat saliva în şase momente. Reprezentând într-un grafic nivelurile, cercetătorii au văzut că la subiecţii care au practicat compasiunea sau tehnica „reevaluării“ a apărut o pantă mai abruptă, indicând un nivel mai mic de stres.

Dar, în sfârşit, am ajuns la punctul principal. Aplatizarea nivelurilor de cortizol, reprezentând o secretare continuă, din cauza stresului, este asociată cu o serie de efecte care vatămă corpul. *Unul dintre aceste efecte este creşterea circumferinţei taliei, burta plină de grăsime. Panta mai abruptă are ca rezultat reducerea circumferinţei taliei, burta mai slabă*. Poate că aceasta ar putea să fie cheia unei transformări spectaculoase, de azi pe mâine, a societăţii americane, producând o societate cu mai multă compasiune – poate că vom afla, în sfârşit, soluţia magică pentru transformarea lumii şi stoparea violenţei şi urii. Poate că nu este nevoie decât de câteva titluri în tabloidele din supermarket: NOUTATE!!! O

DESCOPERIRE ULUITOARE!!! BATE DE DEPARTE „SECRETUL“!!! **DIETA COMPASIUNII!!!** DA, CHIAR AŞA! FII BUN ŞI PLIN DE COMPASIUNE ŞI O SĂ PIERZI ZECE CENTIMETRI DIN TALIE PRACTIC DE AZI PE MÂINE!!!

Lăsând gluma la o parte, e posibil, cu siguranţă, ca percepţia publicului să înceapă curând să se schimbe, şi practicarea compasiunii ar putea fi adoptată mai pe larg la nivelul popular, dat fiind că Dalai Lama şi alţii ne arată valoarea reală a acestei stări de spirit, care aduce beneficii imense pentru fericirea noastră şi pentru lume, în ansamblul ei. Iar ştiinţa poate să joace şi ea aici un rol semnificativ, schimbând felurile în care percepem practicarea empatiei, a compasiunii şi a celorlalte emoţii pozitive. Poate că va trece un timp, însă există semne pozitive că aceste idei câştigă pe zi ce trece o acceptare tot mai largă. Acum pare să existe cu adevărat speranţă pentru o cale reală care poate să ducă atât la fericirea noastră personală, cât şi la o lume mai bună.

Această ultimă întâlnire din Tucson a fost punctul culminant a câteva serii de discuţii desfăşurate pe o perioadă de câţiva ani. Dat fiind că s-ar putea să treacă un timp până să începem altă serie de discuţii, am adus cu mine o *kata*, o eşarfă de mătase albă care, după datina tibetană, este oferită şi primită atât la prima întâlnire, cât şi la despărţire. *Kata* pe care o aveam la mine era deosebit de frumoasă, lungă de vreo trei metri şi lată de vreo şaizeci de centimetri, ţesută cu tipare de simboluri tradiţionale de bun augur şi cu urări de noroc şi fericire, în versuri.

Întâlnirea noastră se încheiase. Secretarul lui Dalai Lama intrase deja în încăpere ca să spună că aceia care erau programaţi să-l vadă ajunseseră deja. Mulţumindu-i secretarului cu o înclinare a capului, Dalai Lama s-a întors către mine şi a spus:

— Aşadar, Howard, e vremea să punem capăt. Şi aş vrea să-ţi mulţumesc. Mi-au făcut plăcere discuţiile noastre şi să sperăm că atunci când o să le împărtăşeşti altora îndelungatele noastre explorări unora le vor fi de folos.

Dându-mi seama că erau persoane care aşteptau, mi-am adunat repede echipamentul de înregistrare, simţindu-mă un pic fâstâcit în vreme ce am luat *kata* ca să i-o ofer. Am zis:

— Vă mulţumesc, Sanctitatea Voastră, pentru că aţi fost atât de generos cu timpul dumneavoastră. Ştiţi, de-a lungul anilor am atins alte subiecte legate de problemele sociale, cum ar fi prăpastia dintre bogaţi şi săraci, chestiunea stilului personal de viaţă, consumerismul şi chestiunea lăcomiei şi altele, dar rămâne ca

ele să fie explorate mai amănunţit. Aşadar, sper că ne vom putea continua discuţiile peste un timp.

— De acord, foarte bine, a spus el.

Deşi, în general, *kata* sunt răsucite în aşa fel încât să se deruleze cu uşurinţă, aceasta era înfăşurată atât de strâns, încât mi-au trebuit câteva clipe până să o desfac cu totul. Pe când mă trudeam să o desfăşor, Dalai Lama a comentat:

— Ştii, Howard, această datină a schimbului de *kata* are un simbolism frumos. Inspiraţia vine din India, unde, pentru a marca ocaziile speciale, oamenii îşi oferă unii alora ghirlande de flori sau eşarfe de mătase. În mod tradiţional, materialul pentru *kata* este ţesut în China, şi tibetanii îl folosesc pentru datina lor. Prin urmare, în această datină putem vedea armonia dintre popoarele celor trei vecini, India, China şi Tibetul. Minunat!

Pentru ultima oară a izbucnit în acel râs lipsit de afectare, voios, care întotdeauna îmi ridica moralul şi îmi dădea speranţa că pot să aflu fericirea adevărată.

Şi cu asta, Dalai Lama mi-a întins spontan mâna, în vreme ce cu braţul celălalt mă trăgea către el, într-o îmbrăţişare călduroasă.